



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

## Hälsomedveten eller hälsobesatt?

Unga kvinnors uppfattning om hälsa i relation till hälsotrender och kroppsideal

Johanna Linnéa Östling

Helsingfors universitet

Statsvetenskapliga fakulteten

Magisterprogrammet i samhällsvetenskaper

Sociologi

Magisteravhandling

Maj 2019

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty Statsvetenskapliga fakulteten		Laitos/Institution– Department Social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet	
Tekijä/Författare – Author Johanna Linnéa Östling			
Työn nimi / Arbetets titel – Title Hälsomedveten eller hälsobesatt? Unga kvinnors uppfattning om hälsa i relation till hälsotrender och kroppsideal			
Oppiaine /Läroämne – Subject Sociologi			
Työn laji/Arbetets art – Level Magisteravhandling		Aika/Datum – Month and year 05/2019	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages 54 (62)
Tiivistelmä/Referat – Abstract			
<p>Avhandlingen undersöker unga kvinnors uppfattning om hälsa i relation till hälsotrender och kroppsideal. Syftet med denna avhandling är att granska den sociala kroppen som identitetsskapande och som en social konstruktion. Avsikten är att skapa en förståelse för unga kvinnors relation till hälsosamhet. De centrala forskningsfrågorna lyder: "Vilka hälso- och kroppsideal definieras av unga hälsointresserade kvinnor?", "Vilka kopplingar går att dra mellan den disciplinerade vältränade kvinnan och vår samtid?" samt "Hur framställs en hälsosam livsstil och hur kan denna förstås i relation till identitet och position i samhället?".</p> <p>Avhandlingens empiriska material består av kvalitativa intervjuer med fyra finlandssvenska kvinnor i åldrarna 21–24 som definierar hälsa som ett stort intresse, som tränar på gym och som dagligen använder sig av det sociala mediet Instagram. Intervjuerna analyserades med hjälp av innehållsanalys, diskursanalys och kritisk diskursanalys. Det teoretiska ramverket för avhandlingen består av synen på kroppen som projekt och som en arena där samhälleliga maktförhållanden kan ta sig uttryck.</p> <p>De slutsatser som kunnat dras av analysen visar på att de unga kvinnorna identifierar ett samhällsideal som innefattar att vara hälsosam, träna och äta hälsosam kost. De betonar en kultur där hälsosamma vanor porträtteras som viktiga och ändamålsenliga. Den hälsosamma individen kan förstås i relation till ett prestationssamhälle och till en arbetsmarknad som glorifierar effektivitet, prestation och produktivitet. Respondenterna betonar även gränzoner gällande hälsosamhet och lyfter fram ätstörningars komplexitet. De upplever krav på att passa in i rådande kvinnliga kroppsideal och belyser ett individualistiskt samhälle. De betonar även att det är av värde att förhålla sig kritiskt till diskussioner kring hälsa som kan vara motstridiga. Avhandlingen bekräftar även tidigare forskning gällande det sociala mediet Instagram som en kanal för jämförande av kroppar.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Hälsa, hälsosamhet, identitet, kroppsideal, träning, Instagram			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

## Innehållsförteckning

<i>1. Inledning.....</i>	<i>1</i>
<i>2. Den sociala kroppen och kroppens sociologi.....</i>	<i>2</i>
2.1 Kroppen som symbol för identitet .....	6
2.2 Hälsosamhet som livboj och presentation av självet .....	9
2.3 Prestationsprinsessor och ätstörningar .....	11
2.4 Instagram – kvinnokroppens rum .....	16
<i>3. Metod och material .....</i>	<i>17</i>
3.1 Intervju som insamlingsmetod .....	18
3.2 Material .....	22
3.3 Analys .....	23
3.3.1 Analysprocessen.....	23
3.3.2 Innehållsanalys .....	24
3.3.3 Kulturell kompetens .....	28
3.3.4 Etiska överväganden .....	29
<i>4. Resultat.....</i>	<i>31</i>
4.1 Tema 1: Hälsoidealet .....	31
4.2 Tema 2: Hälsa som prestation – att äga sin kropp men på samhällets villkor .....	40
4.3 Tema 3: Den vältränade kontrollerade kvinnokroppen – kroppen som projekt .....	44
4.4 Tema 4: Instagram – en kanal för social jämförelse eller ett forum för representation.....	49
<i>5. Sammanfattning och diskussion .....</i>	<i>51</i>

*”Tänk om alla ett, två, tre skulle vara nöjda. Det är inte så bra för ekonomin, så vi ska vara missnöjda. Varför går vi med på det?”*

– Utdrag ur pjäsen ”Att bara få vara”. 23.1.2019. Unga scenkompaniet.

## 1. Inledning

Vad är ett hälsosamt liv?

Människokroppen är en helhet som befinner sig i en fysisk värld. Den kan vara i rörelse och i vila, emotta näring och ömhet. Den kan ses som ett hem för det själsliga livet hos en individ. Den kan omformas, disciplineras och fungera som en arena där prestation och samhälleliga normer kan ta sig uttryck.

De senaste åren har gymmens popularitet samt intresse för en hälsosam livsstil ökat och parallellt med detta betonas ett individuellt ansvarstagande kring hälsa. Diskussionen är omfattande och sociologisk intressant i och med att kroppen kan tänkas fungera som identitetsskapande och hälsoideal betraktas som socialt konstruerade.

I min magisteravhandling granskar jag hur kvinnliga kroppsideal och hälsonormer uppfattas av hälsointresserade unga kvinnor samt hur hälsa konstrueras. Jag analyserar frågor berörande hälsa, hälsodiskurser, kroppslighet samt kropps- och livsstilsideal i relation till en tid där vi är allt mer medvetna om vad som är hälsosamt och inte hälsosamt för våra kroppar. Som verktyg i min analys använder jag intervjuer med unga hälsointresserade kvinnor samt det sociala mediet Instagram.

Genom att studera hälsa och kroppsideal ämnar jag visa hur kvinnliga kroppsideal och hälsotrender är beroende av sociala maktrelationer samt hur dessa bidrar till värdeformuleringen av ett hälsosamt liv. Jag är intresserad av kopplingar mellan könsroller, träning samt ätande vilka alla är delar som ingår i hälsodiskurser. Det sociala mediet Instagram har fått ett starkt fotfäste i vårt samhälle, vilket är en orsak till varför specifikt Instagram och deras sociala påverkan är av intresse i avhandlingen.

Jag ämnar studera individen i sitt eget sociala sammanhang så som hen förstår, upplever och tolkar denna. Jag granskar var mina respondenter placerar sig i en hälsodiskurs och deras relation till de yttre sociala omgivande sociala strukturerna. Jag hämtar inspiration från tidigare teoretiska diskussioner om den socialt konstruerade kroppen och strävar till att öka förståelsen av så väl kroppsideal, hälsohets, ätstörningar och prestationskrav bland unga kvinnor (Turner, 1991; Shilling, 1993). Jag rör mig mot denna forskningsproblematik genom att analysera mitt material ur tre olika synvinklar, som representeras i följande forskningsfrågor:

1. Vilka hälso- och kroppsideal definieras av unga hälsointresserade kvinnor?
2. Vilka kopplingar går att dra mellan den disciplinerade vältränade kvinnan och vår samtid?
3. Hur framställs en hälsosam livsstil och hur kan denna förstås i relation till identitet och position i samhället?

## 2. Den sociala kroppen och kroppens sociologi

Inom sociologin har det länge funnits ett intresse för den sociala kroppen och för hur samhällseliga förtryck och maktstrukturer kan göra avtryck i människans fysiska kropp (Oinas 2007, 23). Genom att granska synen på kroppar, hur kroppar bemästras och disciplineras kan man tolka generella samhällseliga maktförhållanden. Sociologer har studerat kroppen och betonat olika aspekter i förhållanden till den, så som till exempel kroppsideal. Den gemensamma nämnaren inom kroppssociologi är ändå att kroppen är något mer än något en person är född med och ett redskap för att kunna leva. Kroppen är mer än en fysisk organism av kött och blod som andas. Den är socialt konstruerad, kan moraliseras och användas som ett redskap för individen. Kroppen representerar den tid vi lever i, kan ge uttryck för samhällseliga normer och fungera som en måltavla för förtryck samt ojämlikhet (Johansson, 1998; Shilling, 1993; Featherstone, 1991; Lupton, 1995). I ljuset av den sociologiska forskningen kring kroppsideal är ofta kvinnokroppen central och det är även kvinnokroppen som jag fokuserar på i min avhandling.

Vilka kroppar som anses ideala, vackra och eftersträfvansvärda är bundet till den rådande samtiden. Genom en historisk tillbakablick är det möjligt att konstatera att kroppsidealet är föränderligt över tid (Orbach, 2010). Under renässansen symboliserade till exempel en kropp

med mer fett social status och väckte positiva associationer, medan fett på kroppen idag på ett flertal sätt är starkt anknutet till fettförakt (Erdman Farrell, 2011; Harjunen, 2009; Rhode, 2010). Jag kommer att redogöra för fettförakt i ett senare kapitel.

År 1890 var sångerskan och skådespelerskan Lillian Russell, som var känd för sin fylliga figur och hjärtformade kropp, den mest fotograferade kvinnan i USA (Bordo 1993, 102). I historien har alltså mer fylliga kroppar fått en annan typ av synlighet och ett annat typ av utrymme än de får idag, vilket ger insikt och förståelse i hur starkt anknutna kroppsideal är till den tid en lever i. Samtidigt anser jag att det är betydelsefullt att lyfta fram att associationer gällande vad som är attraktivt kan tänkas vara under förändring. Kroppsaktivistiska rörelser blir ett allt vanligare fenomen (Cwynar–Horta, 2016). Detta syns tydligt i sociala medier och i den aktuella samhällsdebatten, men forskningen på området är fortfarande begränsad.

Flera sociologer har menat att kroppsidealet i takt med gymmens ökade popularitet har gått mot ett mer vältränat och muskulöst ideal (Johansson 2006, 111; Sassatelli, 2010). Det är ändå tydligt att idealet fortfarande är smalt. Det smala idealets rötter förankras i en bantningsindustri som började på 1950- och 1960-tal, med den smala modellen Twiggy som frontfigur. Smala modeller som till exempel Twiggy började synas i medier och uppfattningen om att det är beundransvärt att vara smal började ta form. Bilderna som publicerades på Twiggy i modemagasinet Vogue år 1965 förmedlade en kvinnlig svaghet och hunger, och slankheten möttes av chockerande reaktioner (Arvidsson, 2005; Qvortrup, 2003; Råstam et al., 2002; Wolf, 1998). Det smala idealet är motsägelsefullt i diskussionen kring hälsa eftersom studier visar att idealkroppen för kvinnor idag innehar ett BMI (body mass index) som klassificeras som undervikt (MacNeill & Best, 2015).

Ett av de mest centrala verken inom den samhällsvetenskapliga diskussionen kring kroppen är sociologen Marcel Mauss (1959/1979) diskussion om kroppstekniker, ett begrepp som han myntade redan år 1934. Med kroppstekniker syftar Mauss till alla de sätt som samhället och människor i samhället använder sina kroppar på. Kroppsteknikerna är starkt anknutna till ett samhällssystem. De är socialt inlärd och används i specifika kontexter för ett syfte. De karaktäriseras av specifika rörelserepertoarer och kan vara traditionella, funktionella eller tekniska. Kroppsteknikerna är bundna till tid och samhälle vilket gör dem intressanta att studera samhällsvetenskapligt (Crossley, 2004a).

Mauss (1959/1979) överläggning är central för en fortsatt diskussion om kroppstekniker men saknar ändå ett vidare resonemang kring aktörens förhållningssätt till kroppen. Nick Crossley (2004b) menar att kroppsteknikerna kan användas på ett medvetet och ändamålsenligt sätt, vilket då gör dem till reflexiva kroppstekniker. De reflexiva kroppsteknikerna kan fungera som ett sätt att konstruera sin identitet på i en tid präglad av en uppsjö av valmöjligheter för vilka individer vi har möjlighet att vara (Giddens, 1991). En individ kan försöka bemästra sitt liv, vardag, omgivning och verklighet genom att sträva till att bemästra och kontrollera den fysiska kroppen.

I diskussionen kring den sociala kroppen är sociologins klassiker Michel Foucaults inom temat resonemang viktigt. I sina teorier om fängelser och sexualitet påvisar han hur maktrelationer i samhället kan ta konkreta uttryck i människokroppen (1978;1979). Foucaults begrepp biomakt kan förstås som ett sätt som samhället reglerar individerna på. I samhället upplyses medborgarna om hur de ska sköta sin hälsa och sina kroppar, vilket till exempel syns i medicinska insatser som erbjuder vård. Den medicinska kunskapen normaliseras på en samhällelig nivå och individer börjar tro på denna. En följd av detta är att individer börjar kontrollera sin hälsa och sina kroppar. Kroppen kan således enligt detta resonemang betraktas som en produkt skapad av samhället (Turner, 1991; Shilling, 1993).

Inom vetenskapsfältet berörande kropp och samhälle är även Chris Shilling (1993) en av de främsta sociologerna. Han menar att i och med att utseende, kroppsstorlek samt kroppsform är föränderliga kan detta utnyttjas i uppbyggandet av den egna personen och presentationen av en själv som individ. Han ansåg på 1990-talet att den människan inte lägger sin energi på det hälsofrämjande projektet av hälsoskäl, utan i syfte att få kroppen att se bra ut. Shilling hävdar således att hälsa har blivit något som kopplas till yta och ytlighet. Han nämner den uppsjö av självhjälpsböcker, träningsscheman och dieter som idag finns till hands i syfte av att förändra individer (1993, 6–8). För att anknyta till min avhandlings tema anser jag att hälsotrender bland unga kvinnor samt hälsodiskurser och hälsokonton på Instagram kan betraktas som en del av denna uppsjö. När jag omnämner hälsokonton i denna avhandling syftar jag till konton på Instagram som anspelar på en hälsosam livsstil.

Även Arthur W. Frank (1991) har analyserat den individuella kroppen i relation till samhället. Han menar, likt den tidigare nämnda Mauss (1959/1979) att den individuella kroppen kan ses som en produkt av socialt konstruerade kroppstekniker. Dessa kroppstekniker fungerar

följaktligen som ett sätt för individerna att konstruera och upprätthålla ett samhälle. Franks (1991) grundpelare ligger i Giddens (1991) tankar om att aktör och struktur utgör två sidor av samma mynt – att vardagslivet och samhället är en ständigt pågående och strukturerande process. Individen är delvis aktiv och beslutstagande, men samtidigt underordnad samhälleliga struktureringsprocesser.

Frank (1991) presenterar fyra olika problem som individen ställs inför om hen handlar med kroppen som utgångspunkt: kontroll, begär, relation till den andre och relation till självet. Utifrån dessa problem redogör han sedan för fyra idealtyper: den disciplinerade kroppen, den narcissistiska kroppen, den dominanta kroppen och den kommunikativa kroppen. I min avhandling kommer jag att fokusera på den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen, eftersom de är mest relevanta i relation till mina forskningsfrågor.

De gemensamma nämnarna för den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen kännetecknas av självkontroll. Den disciplinerade kroppen diskuterats ursprungligen av Foucault (1977) som alltså menar att kroppen disciplineras både av samhället och av individen själv. En individ med den disciplinerade kroppen som idealtyp upplever att hen har kontroll över sin kropp men idealtypen karaktäriseras ändå av en samhällelig disciplinering som leder till en typ av underordning. Kroppen fungerar med andra ord både som verktyg och som uttryck för disciplinering på individuell och samhällelig nivå. Jag tolkar detta resonemang som att ju mer kontroll en individ upplever sig ha, desto mer kontrollerad är hen av samhället.

Frank (1991) betonar ändå individens aktiva delaktighet i disciplineringsprocessen och att syftet med självdisciplin ofta innefattar något slags mål, även om den paradoxalt nog kan anses förminska och styra individen. Den disciplinerade kroppen är inte fulländad och strävar därför till att uppnå konsensus mellan subjektivitet och kropp. Den disciplinerade kroppens mål är att individen ”har” eller äger sin kropp.

Den narcissistiska kroppen, som även kallas för den speglade kroppen, är en avspegling av det omgivande konsumtionssamhället och individen upplever att den kontrollerar sig själv. Kontrollen kan dock ske endast genom användning av omgivningen för att förstärka idealtypen. Den narcissistiska kroppen är på ständig jakt efter nya objekt som kan uppfattas som en del av kroppen och som kan köpas. Denna kropp är estetisk och strävar efter en



helhetsupplevelse som återspeglar de objekt den är omgiven av. Denna kropp är så pass förälskad i sig själv att den skulle vilja bli en del av denna (Frank, 1991). Den disciplinerade kroppens största rädsla är att förlora kontroll medan den narcissistiska kroppens största rädsla är att inte kunna omge sig av objekt. Dessa idealtyper uppfattar jag som relevanta i min avhandling, i och med dess starka koppling till kroppsuppfattning och bemästrande av kroppen vilket träning och mat till stor utsträckning kan tänkas handla om.

Den tidigare nämnda Shillings (1993) teori tar avstamp från sociologen Pierre Bourdieu (1984) som är värd att nämna i den sociologiskt orienterade diskussionen om kropp och samhälle. I det klassiska verket *Distinction* utvecklar han en teori om smak, stil, status och kroppar. Han redogör för begreppet habitus som hänvisar till mänskliga koder och kroppsuttryck som antingen underlättar eller försvårar för dem att uppnå en statusposition i samhället (1984, 170). Han ser kroppen och dess formande på ett specifikt sätt som en internalisering av hierarkiska maktpositioner. Hur en kropp formas genom träning, diet, smak, preferenser och estetik är beroende av det habitus som råder i olika samhällsklasser. Han menar att olika klasser strävar efter olika kroppsideal (Bourdieu, 1984; 1999; 2001). Han strävar till att se bakom det som anses ”normalt” i diskussionen kring hur en kropp ”ska” se ut och granskar istället den process som har lett till att våra föreställningar om den ideala kroppen existerar.

## 2.1 Kroppen som symbol för identitet

Kroppen kan även ses som en symbol för identiteten (Bunton & Burrows 1995, 212; Giddens, 1991) och i diskussionen kring kroppen som symbol är det intressant att granska utformandet av den. Forskning visar, som tidigare nämnt, att det blir allt vanligare att tillbringa sin fritid på gym (Sassatelli, 2010; Griggs, 2011). Sociologen Thomas Johansson (1998) menar att gymmets popularitet kan förstås i relation till den moderna människan sökande efter en trygg och tydlig identitet. Han menar att formandet och förändrandet av kroppen blir ett sätt för människan att hantera osäkerhet i en oviss tid. Kroppen ses som i första hand ett estetiskt projekt och i andra hand som funktionell. Johansson påpekar även att detta förhållande är riskabelt i och med att det leder till en strävan efter perfektion och till en överdrivet kritisk inställning till den egna kroppen. Han beskriver hur samhället har börjat präglas av missnöjets

kultur där projektet ”förändra kroppen” aldrig blir färdigt. Den kan alltid formas lite till och anpassas ytterligare till identiteten (Johansson 2006, 139).

Den vältränade kroppen kan ses som en inflytelserik symbol i vår samtid. Deborah Lupton (1995) förklarar den vältränade kroppen som en symbol för den hälsosamma och moraliska individen. Hon motsätter sig tanken om att hälsa är något som enkelt kan uppnås bara individen anstränger sig tillräckligt nog, i och med att alla enligt henne inte har samma förutsättningar. Den vältränade och hälsointresserade individen kan betraktas som en effektiv och produktiv medborgare, vilket kan leda till att gränserna mellan det privata och det professionella blir otydliga och svårdefinierade (Lupton, 1995; Cederström & Spicer, 2015). Även socialgerontologen Outi Jolanki (2004) diskuterar ett ideal om den självständiga individen som förväntas upprätthålla rådande rekommenderade hälsovanor, och en moralisk bedömning av dem som inte kan eller vill upprätthålla de normativa hälsovanorna.

Den finländska sociologen Satu Liimakka (2014) diskuterar hälsa i förhållande till krav på att *verka* hälsosam och *se* hälsosam ut. Hon har utfört en studie på finska kvinnliga universitetsstuderande där hon granskar hur respondenterna upplever de kulturella hälsoidealerna samt synen på att vad det innebär att vara hälsosam. En del av respondenterna poängterade att hälsofrämjande förhållningssätt och handlingar kan leda till ohälsosamma tvångstankar. Den till synes hälsosamma kroppen kan dölja en förvrängd kroppsuppfattning. Respondenterna diskuterade skillnaden i ett omhändertagande av kroppen i bemärkelsen av att få en snygg kropp eller att ta hand om den för att den ska fungera och hållas frisk (2014, 230–234). Respektive respondent instämde med påståendet om att det är bra att hand om sin hälsa men uttryckte även att överdrivet omhändertagande av den egna kroppen kan leda till besatthet och utseendefixering. Liimakka menar att dagens hälsofrämjande åsidosätter den subjektiva känslan av välbefinnande, vilket kan leda till destruktiva följder för individen, så som till exempel ätstörningar. Hon menar att vi har slutat lyssna på vilka budskap våra kroppar ger oss, och säger att den snedvridna kroppsuppfattningen är något som i synnerhet drabbar unga kvinnor (2014, 230).

Uppsjön av råd och budskap som anspelar på hur vi kan skapa den perfekta kroppen är i dag omvälvande vilket inte minst syns på hälsokonton på Instagram (Tiggemann & Zaccardo, 2015). En attraktiv kropp och ett attraktivt utseende framställs som något att jobba för, vilket leder till att människor oroar sig för den egna kroppen, vikten, hälsan och för utseendet. Det

är problematiskt att få människor ha den i samhällets ögon ideala kroppen men att desto fler strävar efter att nå den. I vårt samhälle råder det en norm om hur kroppen ska se ut och vad som för individen är lämpligt att eftersträva (Bengts, 2000).

I en diskussion kring vikt, självkontroll och samtid anser jag att det är ytterst relevant att granska fetma och fenomenet fettförakt (eng. fatshaming). Fettförakt är ett begrepp som på senare tid, parallellt med tjockförakt, använts i medier. Fettförakt definieras av Amy Erdman Farrell (2011) som en benämning på den diskriminering personer med överviktiga kroppar utsätts för. Det grundar sig i fientlighet mot den överviktiga kroppen och kan vara både medveten och omedveten. Till medvetet fettförakt räknas medvetet otrevliga kommentarer riktade mot den överviktiga kroppen, medan den indirekta varianten är inbakad i trevliga kommentarer om den överviktiga kroppen som antyder kritik och förakt (2011, 117–137). Ett exempel på det indirekta fettföraktet tänker jag mig kunna vara kommentarer kring att övervikt är ohälsosamt i kombination med en överlägsen och nedsättande attityd kring den överviktiga kroppen.

Farrell menar att det kapitalistiska systemet drar nytta av fettförakt eftersom fenomenet är en av grundpelarna till dagens bantningsindustri (Farrell 2011). Hon sammankopplar även fettförakt med stigmatisering. Det är hon inte ensam om. Allt fler samhällsvetare poängterar den nutida stämplande diskursen kring feta kroppar, en så kallad ”fat is bad”-diskurs (Johansson, 2006). Denna diskurs pekar ut överviktiga som en avvikande och som en suspect grupp. Fetma presenteras som äckligt, fult och ohälsosamt. Överviktiga personer sammankopplas med egenskaper som dumhet, lättja, ansvarslöshet och som styrda av sina impulser (Johansson 2006, 13).

I granskandet av hälsonormer är det även möjligt att anta ett optimistiskt angreppssätt. Den finländska sociologen Hannele Harjunen (2009, 39) diskuterar till exempel rörelsen HAES som är en följd av nytänkande kring kroppsnormer och förakt mot kroppar som inte platsar in i normen, så som överviktiga kroppar. HAES är en förkortning av ”Health at every size”, som är en rörelse utvecklad i USA, som uppkommit som motvikt till en viktcentrerad vård för fetma. Rörelsen förespråkar kroppsmångfald och syftar till att skifta fokus från diet och viktminskning. Den förespråkar fysisk aktivitet och hälsosam kost, men jobbar för att sprida info om hälsa och välbefinnande ur ett holistiskt synsätt. Rörelsen betonar den fysiska aktivitetens positiva påverkan på välbefinnande, uppmuntrar till att äta hälsosam kost och

jobbar för att öka acceptansen av olika kroppstyper samt kroppsstorlekar. Denna typ av holistiska angreppssätt på hälsa blir allt mer förekommande i sociala mediet Instagram. Jag kommer redogöra för vad Instagram är i ett senare kapitel.

Arbete för acceptans för den icke-normativa kroppen syns så väl som i sociala medier som i TV-program som till exempel programserierna Jenny + producerat av Yle och Kroppshets producerat av Sveriges television. På sociala medier ger hashtaggen #bodypositivity över tre miljoner träffar. Jag lägger även märke till att kroppsacceptans och hälsomedvetenhet är något som det talas mycket om i traditionella medier överlag.

## 2.2 Hälsosamhet som livboj och presentation av självet

Sociologen Anthony Giddens (1991; 1999) diskuterar kroppen i relation till en samtid full av valmöjligheter. Individen är förvirrad av dessa valmöjligheter och behöver en livboj i sitt liv. Individens position har påverkats av både sociala samt ekonomiska samhällsförändringar. Individen har således fria händer att konstruera sin identitet med stor flexibilitet. I vårt nutida industriella och individualistiska samhälle har vetenskapen tagit över religionens roll. De principer som kyrkan tidigare stod för har ersatts med en mängd olika budskap från vetenskapen, budskap som Giddens kallar motstridiga expertråd (1991, 84). Det stora utbudet av råd och valmöjligheter karakteriserar det västerländska samhället där varje individ är ansvarig för sin egen kropp samt för de egna livsvalen. De olika alternativen på hur en kan leva innebär både frihet och förvirring för individen. Mängden möjligheter leder till att individens liv blir till ett projekt som kräver eftertanke, planering och reflektion. I och med att individen bär med sin kropp under hela sin livstid kan den fysiska kroppen bli sammanflätad med denna process – och även den ses som ett projekt kopplat till identiteten (Giddens, 1991).

Giddens (1999) anser att vi genom kroppen delvis kan skapa vår uppfattning om oss själva och om vad vi uppfattar som verkligt. Han kopplar omformandet av kroppen till ett individualistiskt samhälle där kroppen kan betraktas som ett individuellt projekt. Individen kan i vårt moderna samhälle inte identifiera sig med arbete och familjerelationer på samma sätt som i de traditionella samhällena och är därför tvungna att hitta något annat att identifiera sig med (Gill, Henwood, McLean, 2005). Kroppen kan formas och fungera som en arena för

identitetskonstruktion. I det västerländska samhället är presentationen av oss själva och våra kroppar starkt sammankopplat med hur vi betraktas som individer. Kroppen kan fungera som en definition på vem man är vilket kan signalera kännetecken om en narcissistisk kultur. Den narcissistiska kulturen kan förstås i relation till en individualistisk samtid (Johansson, 2000). Individen upplever ett behov av att fokusera på sig själv och den egna identiteten är väsentligt.

Även sociologen Zigmunt Bauman (2001) förklarar kropp och identitet som starkt sammankopplade till varandra. Bauman hävdar att individen strävar efter att forma sin kropp enligt det som anses rätt och riktigt i den rådande tidsperioden (2001, 133). I likhet med Shilling (1993) ser han kroppen som ett individuellt projekt som kräver individens uppmärksamhet, tid och arbete. Den normativa kroppen fastställer vilka kroppar som godkänns och inte. Misslyckas en individ med projektet att inneha en kropp enligt samhällets normer kan individen känna skam och skuld (Bauman 2001, 133).

Bauman (2001) ser den individuella kroppen som en budskapsbärare i vår samtid. Kroppen fungerar som en spegel utåt och är det första en person ser när den möter en ny människa. Kroppsprojektet är kopplat till konsumtionssamhälle eftersom en individ kan köpa accessoarer och rekvisita för att framhäva det individuella projektet.

Hur vi presenterar oss själva är även sammankopplat med våra kön. Judith Butler (2002) presenterar begreppet performativitet. Hon menar att självpresentationen är performativ och återspeglar de normer som vi till exempel uppfattar som manligt eller kvinnligt. Vi tillskriver ständigt kroppen normer, förväntningar och kroppsliga begränsningar men dessa är föränderliga. Vi ”gör” med andra ord kön och kan genom vårt agerande bryta genusrelaterade förväntningar.

I diskussionen kring kroppen sedd som ett projekt är Erving Goffman (1963), och hans begrepp självrepresentation, relevant. Begreppet är en del av Goffmans dramaturgiska perspektiv på samhället. Han såg samhället som en teaterscen där individerna i samhället är skådespelarna. Goffman menade att vi handlar utgående från de roller vi intar i olika situationer, och att det är genom dessa roller som vi bygger upp bilden vi har av oss själva. Genom intrycksstyrning och genom hur vi väljer att framträda på teaterscenen försöker vi påverka vilken uppfattning människor i vår omgivning får av oss. Hur detta framträdande ser

ut formas av normer och regler som gäller för den situation vi befinner oss i (Goffman, 1963). Att som ung kvinna visa upp en vältränad kropp och att på Instagram påvisa ett engagemang för hälsa i en tid med rådande hälsoideal kan således förstås inom ramen av Goffmans teorier om hur vi representerar oss själva (Shilling 1993, 7).

Pia M. Pajari, Piia Jallinoja och Pilvikki Absetz (2006) har forskat i hur ett hälsosamt liv definieras samt i hur kulturella värderingar påverkar synen på hälsosamhet i Finland. De utförde fokusintervjuer med personer på ett aktivitetscenter för arbetslösa. De fann respondenternas uttalanden om hälsa i enighet med de hegemoniska kulturella värderingarna av hälsa: respondenterna beskrev ett upprätthållande av hälsosamma vanor som neutrala eller eftersträvangvärda. Respondenterna var intresserade av hälsofrågor och studiens resultat bekräftade normen om individens individuella ansvar för sin hälsa. Balans och måttlighet målas upp som något som organiseras av individen i en omgivning full av frestelser (Pajari, Jallinoja, Absetz 2006, 2609–2610). Pajari med kolleger påvisar även att nöje undervärderas i dagens hälsopromotion och förklarar att ”ett gott liv” måste anpassas individuellt på varje enskild individ. Pajari med kolleger menar även att uppmuntrande till mening och innehåll i livet kunde fungera som hälsofrämjande snarare än att endast fokusera på hälsan i sig, på fysiskt aktivitet och hälsosam kost.

## 2.3 Prestationsprinsessor och ätstörningar

I diskussionen kring hälsa föreslår Ann-Charlotta Palmgren (2014) i sin doktorsavhandling *Göra ätstörd* att matvanor ofta är ett förekommande tema. Hon har studerat bloggar, som likt Instagram definieras som sociala medier, på den svenska webbplatsen ungdomar.se, där flickor som lider av ätstörningar har uttryckt erfarenheter och känslor. Palmgrens syfte är att undersöka hur ätstörningar och gemenskap görs i dessa bloggar (2014, 6). I sin forskning använder hon dramat som form där normativitet, taktik och performativitet fungerar som ledord. Hon använder sig av scener där de förekommande rollerna är flickan, den feministiska forskaren, den allvetande berättaren och ”alla de andra” som i tur och ordning ger uttryck för olika röster samt perspektiv. Hon refererar till den tidigare nämnda Deborah Lupton (2014, 188–192) som hävdar att ett aktivt strävande efter att uppnå hälsa har blivit en allmän uppmaning i vår tid. Därmed påstår Palmgren (2014) att det inte är särskilt märkvärdigt att de

bloggande flickorna, vars texter hon studerar, skriver mycket om mat och ätande. Hon menar att det råder en förväntan på individer i samhället i stort att fokusera på ätande och mat. Detta kan till exempel exemplifieras i den stora mängd matfokuserade tv-program och tidningsartiklar som figurerar i dagens både traditionella och nya medier.

Palmgren (2014) anknyter mat till konstruktionen av flickkroppen och flickgemenskaper. Denna koppling syns i bloggarna genom skrivande om mat på ett visst sätt. Palmgren finner ett samband mellan beskrivningen av mat och kontrollbehov. Hon identifierar även känslor av rädsla och obehag. Hon påvisar ett hierarkiskt ordnat tänkande kring mat, kring vad som rubbar kontrollen och vad som upprätthåller den. Även här refererar Palmgren till Lupton (2014, 189–192) som hävdar att det inte endast handlar om att ”farlig” mat skulle vara ohälsosam utan att de ”farliga” matvanorna utmanar identitet och självständighet. Genom bloggtexterna påträffar även Palmgren uttryck för att uppfattas som en duktig flicka genom att äta duktigt, vilket exemplifierar ett behov av bekräftelse relaterad till rådande samhällsnormer (2014, 198). Diskussionen kring den duktiga flickan är således relevant i relation till samhällsnormer relaterade till hälsotrender, kvinnliga kroppsideal och vår samtid.

Begreppet ”duktig flicka” myntades på 1990-talet och hänvisade till ett kvinnoideal förknippat med den uppoffrande kvinnan som balanserar familjeliv, vardagskrav och skönhetsideal på sina axlar (Bepko & Krestan, 1995). Begreppet ”duktig flicka” är bekant från populärvetenskaplig litteratur och från aktuella diskussioner i medier. Den duktiga flickan beskrivs ofta i ett negativt sammanhang. Hon ställer höga och problematiska prestationskrav på sig själv och är vanligt förekommande i självhjälpsböcker.

En av frontfigurerna för diskussionen kring den duktiga flickan är politikern och författaren Birgitta Ohlssons bok *Duktiga flickors revansch* (2017). Den duktiga flickan har ofta beskrivits inneha ett duktighetssyndrom som kan leda till utbrändhet, men Ohlsson (2017) betonar duktighetssyndromets potential och den frihet och kraft som kan komma ur att vara prestationsinriktad. Jag diskuterar inte detta mer djupgående i min avhandling men finner ändå denna aspekt kring drivna unga kvinnor värd att nämna.

Idag diskuteras den duktiga flickan allt mer i termer av arbetsliv och karriär, men hennes höga ambitioner inkluderar alla livets fält. Den duktiga flickan har en god hälsa, snyggt utseende, vettiga och politiskt korrekta värderingar, stort socialt nätverk och är självständig (Kelan

2012, 10). I detta sammanhang är kravet på att prestera inom hälsotrendernas riktlinjer väsentlig. Jag tänker mig att hälsa, träning och sunda kostvanor kan bli en del av prestation som går att sammankoppla med kvinnor som har höga krav på sig själva.

Diskussionen om duktiga flickor återknyter även till ätstörningar, som är ett tema som min avhandling upprepar gång efter gång. I boken *Diagnos: Duktig – Handbok för överambitiösa tjejer och alla andra som borde bry sig* redogör journalisterna Tinni Ernsjö och Jennie Sjögren (2012) för hur unga kvinnor kan jobba emot självdestruktiv duktighet och granskar orsakerna bakom duktighetskraven. De jämför duktighetssyndromet bland flickor med ätstörningen anorexi. Duktiga flickor kan lätt falla in i ätstörningens fälla. Duktiga flickor överpresterar och ser inte samhällets roll i sina höga prestationskrav. Unga kvinnor ställer orealistiska krav både vad gäller arbetsmängd i arbetslivet och smalhetskrav på den egna kroppen. De vänder samhällets orimliga krav mot sig själva och upplever känslor av otillräcklighet samt innehar en prestationsbaserad självkänsla (Ernsjö & Sjögren 2012, 8–11). Det som de presterar och uppnår definierar vilka de är och deras värde som personer.

Jag finner det lämpligt att ge rum åt ätstörningar i granskandet av hälsosnormer och hälsosamhet. Diskussionen kring ätstörningar cirkulerar ofta kring anorexi och bulimi, men på senare tid har även nya typer av ätstörningar uppmärksammats. Till dem hör ätstörningen ortorexi som innebär ett överdrivet fokus på hälsosam mat samt träningsberoende (Bratman & Knight, 2000; Eriksson & Carlsson, 2001). Ortorexi är en förkortad version av begreppet ortorexia nervosa som betyder ”nervös renlärning”. En ortorektiker är fixerad vid att äta nyttig mat och rädd för att äta ”oren” mat. Ätstörningen har ännu ingen egen medicinsk diagnos utan går under definitionen ”UNS” som syftar till ”ätstörning utan närmare specifikation” där bland annat hetsätning ingår (Clinton & Norling 2002, 31).

Begreppet ortorexi myntades av den amerikanska läkaren Steven Bratman år 1997 (Bratman & Knight, 2000). Enligt honom karakteriseras ätstörningen av en fixering vid att äta hälsosam mat, av tvångsmässigt beteende samt av mental oro (2000, 9). Till skillnad från en anorektiker som är kalorifokuserad fokuserar ortorektikern på matens kvalitet. En person med ortorexi åsidosätter njutning och smakupplevelser och lägger stor vikt vid näringsinnehåll. Ortorektikern har en stark självdisciplin och upplever ofta en känsla av överlägsenhet gentemot andra som äter mindre hälsosamt (2000). Bratman beskriver det på följande vis:



“Focus becomes obsession, self-discipline becomes self- punishment, and effort itself can turn into an addiction” (2000, 19).

Bratman har även utvecklat ett självtest, ”the ortorexia self-test”, som sägs kunna mäta hurdant ett förhållningssätt till ätandet är. Testet består av tio frågor med svarsalternativ ja och nej. Fyra ja-svar talar för ett problem med ortorexi, medan en person som svarat ja på alla tio frågor betraktas vara i behov av hjälp för ortorexi (Bratman & Knight, 2000).

Den första vetenskapliga artikeln om ortorexi publicerades 2004 men överlag är forskningen kring denna ätstörning begränsad. Ortorexi ses fortfarande som ett ”nytt” syndrom och det råder delade uppfattningar om ifall det finns tillräckliga skäl att ge ortorexi en medicinsk diagnos. Det förekommer även olika synsätt på huruvida ett destruktivt förhållande till träning ingår i definitionen av ortorexi (Donini, 2004). Bratman (2000) fokuserade i sin ursprungsdefinition på kost, medan ortorexi i en samhällsdebatt och i medier ofta karakteriserats av både fixering vid hälsosam mat samt överdrivet och tvångsmässigt tränande.

Hannu Kaskinen (2004) diskuterar ortorexi som en mellanform av anorexi och så kallad ”vanlig bantning”. En person som lider av ortorexi följer någon form av diet enligt hälsorekommendationer – en så kallad hälsokost. Han menar att en ortorektiker i första hand är hälsomedvetna men även ofta pedanter och karriärister. Risker för att insjukna i ätstörningen ökar ju mer en person är van vid att bortse från sina egna behov för att uppnå ett särskilt konkret mål.

Inom den nordiska diskussionen kring ortorexi är hälsovetaren och författaren Yvonne Lin (2014) flitigt nämnd. I svenska medier har hon ofta talat om hälsohets och samhällets förvrängda syn på vad som är hälsosamt. Hon hävdar att ätstörningen innebär besatthet kring nyttig kost och överdriven träning.

Inom den nordiska samhällsaktuella diskussionen kring ortorexi nämns ofta verket *Jag är sjuk: om manisk överhälsosamhet – ortorexi* av Lisa Jisei (2015). I boken beskriver Jisei sina egna upplevelser av sjukdomen av ortorexi. Genom boken vill hon öka förståelsen för ortorexi

och dess påverkan på den som är sjuk, på anhöriga och på samhället i stort. Hon beskriver sina tankar när hon var som sjukast i följande citat.

”Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta, måste besinna mig och förstå att min träning är ohållbar? All kunskap finns redan i mig. Om det är något jag kan så är det mat och träning. Är egentligen ett muskelpaket men allt annat än nöjd. Vill bli ännu mer vältränad. När min kropp börjar säga ifrån känner jag hur svag jag är. Min automatiska reaktion är att öka träningsfrekvensen till det dubbla för att bli dubbelt så vältränad. Innerst inne vet jag hur ohållbart det är, men ingenting spelar någon roll när ångesten kommer. Mot den har jag ingen chans.” (Jisei 2015, 33).

Ortorexi omnämns även idag som samtiddiagnos (Andreasson & Johansson, 2015). I och med detta är ortorexi särskilt intressant att granska ur ett sociologiskt perspektiv och i förhållande till rådande normer om kroppsideal och hälsa. Personligen anser jag att det är viktigt att inse ortorexins allvar och kallar därför här ortorexi för en typ av ätstörning i min magisteravhandling. Jag finner gränsen mellan att vara medveten som sin hälsa och besatt av den relevant vilket gör ortorexi intressant som samhällssymptom.

Samhällsvetaren Kerstin Lindström-Stachon (2010) forskar i sin doktorsavhandling ”Att äta eller inte äta, att äta nu eller senare. Ätstörningar ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv” genom narrativ metod i orsaker till varför unga kvinnor utvecklar ätstörningen anorexi. Jag finner denna studie relevant i och med att ortorexi och anorexi innefattar sjukliga tendenser av samma art som är påverkade av den omgivande kulturen. Lindström-Stachon (2010, 47–49) intervjuade tio unga kvinnor med anorexi och sorterade därefter in dem i informanter under tre olika teman: de som hade levt med sin sjukdom och under sjukdomstiden utvecklats från barn till ung vuxen, de som hela livet hade motionerat och tyckt om att göra det och de som hade börjat banta på grund av övervikt. Alla grupper beskrev kontroll som en närvarande faktor i deras sjukdom. Särskilt de som hela livet hade varit aktiva och motionerat upplevde att ökad fysisk aktivitet kunde inge en känsla av kontroll i en vardag kanträd av ohanterliga känslor. Fysisk aktivitet i oanade proportioner och för näringsfattig mat blev ett hjälpmedel för att bemästra de omgivande kraven.

## 2.4 Instagram – kvinnokroppens rum

Unga kvinnors kroppsuppfattning har även studerats genom det sociala mediet Instagram. Instagram är en mobilapplikation som grundades år 2010 av ett amerikanskt företag med Kevin Systrom och Mike Krieger i spetsen (Instagram, 2019). Applikationen har över 500 miljoner globala användare och fler än 95 miljoner fotografier delas via applikationen varje dag.

I applikationen kan användarna lägga upp fotografier eller videoklipp med tillhörande text och följa andra användare. I delandet av fotografier är det möjligt att lägga filter på bilderna eller videoklippen för att göra de mer tilltalande. Det finns en möjlighet att trycka på en gillaknapp och att kommentera andras bilder. Inom Instagram används även hashtags (#) som kan fungera som hjälpmedel för att hitta det man söker i flödet bilder. Hashtags som är relevanta inom min magisteravhandlings tema är bland annat #strongisthenewskinny, #bodypositivity, #training, #eatclean. En Instagram-användare kan bestämma om hen vill ha en offentlig eller privat profil (Instagram, 2019).

Instagram fungerar även som ett marknadsföringsverktyg för influencers och företag. Eunji Lee, Jung-Ah Lee, Hoo Jang och Sung Yongjun (2015) har undersökt motiv för användning av applikationen. De kom fram till att Instagram-användarna har fem huvudsakliga sociala och psykologiska motiv för att använda applikationen. Dessa är: social interaktion med andra användare som delar lika intressen som de själva, arkivering av individens vardag genom fotografier, personligt uttryck, eskapism och att följa intressanta offentliga personer som fungerar som förebilder (2015, 555).

Forskning på området visar att Instagram är en plattform som ger upphov till jämförelse av kroppar på grund av det rika flödet bilder och exponering av den synliga kroppen (Fairdoully & Vartanian, 2016). Forskning påvisar även att en tid tillbringad på internet, och särskilt specifikt på sociala medier, korrelerar med negativ kroppsuppfattning (Tiggemann & Miller, 2010; Tiggemann & Slater, 2013; Tiggemann, 2013).

De australiensiska psykologerna Marika Tiggemann och Mia Zaccardo (2015) har undersökt hashtaggen "fitsporation" (ett kombinationsord av "fitness" och "inspiration") som figurerar på just Instagram, och som uppkom som en motvikt till trenden "thinspiration" (ett

kombinationsord av engelskans thinness och inspiration) som är en rörelse som glorifierar smalhet och förespråkar ohälsosamma ätvanor (Ghaznavi & Taylor, 2015). Fitsporation består av bilder vars syfte är att inspirera till en hälsosam livsstil innefattande hälsosam mat samt träning och påstås även fungera som ett slags bemyndigande (eng. empowerment) för kvinnor i fråga om att ta hand om sig själva (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Ändå presenterar bilderna under "fitsporation" ett ensidigt ideal som, likt thinspiration, är långt, smalt och proportionerligt. Bilder och texter under hashtaggen #fitsporation innefattar även ofta skuldbeläggande meddelanden, stigmatiserande av vikt och kroppsfett samt uppmuntrande till bantning och begränsat ätande. För att koppla till kroppsideal är den ideala kroppen som porträtteras inom hashtaggen #fitsporation inom ramen för det "traditionella" smalhetsidealet men därtill är idealkroppen muskulös. Dessa kroppsideal är ouppnåeliga för de flesta av kvinnor. Detta kan tolkas som att ytterligare en kroppsnorm har applicerats på det redan existerande. Att som kvinna vara smal är inte bra nog.

Tiggemann och Zaccardo (2015) utförde en studie på 130 slumpmässigt utvalda unga kvinnor för att finna information om ifall fitsporation-relaterade bilder på Instagram påverkade dessa kvinnors kroppsuppfattning och i så fall på vilket sätt. Forskningsresultaten visade att dessa bilder kan fungera som inspiration till att upprätthålla hälsosamma vanor, men att den direkta exponeringen av fitsporation trots detta ökade negativ kroppsuppfattning, missnöjde med den egna kroppen och försämrade självkänsla hos de unga kvinnorna (2015, 65).

### 3. Metod och material

I detta kapitel beskrivs forskningsdesignen genom att först kort redogöra för vilken typ av studie jag utför. Därefter redogör jag min insamlingsmetod, mitt material och analysmetod för att sedan beskriva och förtydliga min egen forskningsdesign. Slutledningsvis diskuterar jag etiska aspekter och min roll som intervjuare samt intervjuareffekter.

I min undersökning använder jag mig av kvalitativa forskningsmetoder. I kvalitativ forskning vill man öka kunskapen om samhället genom att undersöka villkor som styr handlingsmöjligheter hos människor (Ahrne & Svensson 2011, 10). David Silverman (2010) anser att de viktigaste lärdomarna att ha med sig i utförandet av en kvalitativ studie är att behandla handlingar, miljöer och händelser som kan verka "uppenbara" som

anmärkningsvärda. Forskaren ska se tal, dokument och interaktion som avslöjande data och identifiera de vardagliga förmågor som alla människor använder (Silverman 2010, 192). Därtill handlar samhällsvetenskaplig forskning om att söka efter förekomsten av och samband mellan olika fenomen (Esaïasson, Gilljam, Oscarsson, Wängnerud 2010, 73). Den kvalitativa forskningen styrka är att den med hjälp av att granska naturligt förekommande fenomen svara på frågorna ”hur?”, ”vad?” och ”varför?”. Den kvalitativa forskaren ska ställa sig frågorna ”vad betyder fenomenet?” och ”vad handlar det om?” (Silverman 2012, 111; Widerberg 2002, 15).

Utgångsläget i min metod är feministisk i den bemärkelsen att den fokuserar på de unga kvinnornas upplevelser av hälsa, kropp och hälsotrender. Genom att ge kvinnornas röster uppmärksamhet ämnar jag bidra till att deras röster får en plats så väl inom det vetenskapliga fältet som i samhället. Marianne Liljeström (2004, 9–11) framhäver en feministisk diskussion inom vetenskaplig metod och diskuterar all kunskapsproduktion som socialt och kulturellt bunden. Den centrala frågan är hur kunskap skapas. Den feministisk metodologin är bred men den centrala inom litteratur på området är betoningen på varifrån kunskapen kommer, hur den fås och vilken position forskaren har. Kunskap och kunskapsproduktion bör förstås i relation till samtiden, forskarens position och sammanhang.

Elisabeth Grosz (1995) förklarar att feministisk forskning på ett eller annat sätt alltid strävar till att utmana omgivande normer och ideal. Feministisk forskning ifrågasätter patriarkala strukturer och maktförhållanden som påverkar hur kunskap skapas, tas emot och värdesätts. Donna Haraway (1988) kritiserar den traditionella synen på objektivitet inom forskning och anser att all kunskap är situerad i tid, rum och verklighetsuppfattning. Hon menar därtill de förtryckta och specifika kunskaperna fungerar som utgångspunkt i feministisk forskning (1988, 589). Som Simone de Beauvoir redan på 1940-talet hävdade i verket *Det andra könet*: beskrivningen av världen, och världen i sig, är manligt betingad.

### 3.1 Intervju som insamlingsmetod

Jag använder mig av intervju som metod. Den kvalitativa forskningsintervjun försöker förstå världen ur respondenternas synvinkel, framställa mening ur deras erfarenheter, avslöja den

värld de lever i som att de fanns före de vetenskapliga framställningarna. Intervjuerna kan till synes verka lätta att utföra, men kan i själva verket vara krävande. Forskningsintervjun har likt med alla andra samtalsgenrer sina egna regler och tekniker. Den bygger på vardagliga samtal men utförs på ett professionellt sätt (Kvale & Birkman, 2014).

Intervjuer innebär att forskaren använder sig av samtal för att få fram andras muntliga uppgifter, berättelser, uppfattningar och förståelser om det forskningsområdet man är intresserad av. Intervjuerna kan vara mer eller mindre genomtänkta eller styrda på förhand. Forskaren kan använda sig av en utarbetad eller detaljerad intervjuguide eller så utvecklas frågorna under intervjuens gång. Det som är utmärkande för kvalitativa intervjuer är syftet att använda sig av det direkta mötet mellan forskare och respondenten. Samtalet och kontexten är unikt och kan användas till forskarens fördel i och med att respondenterna ändrar och därmed också relationen och samtalet. Forskaren fungerar som ett centralt redskap i att få fram och följa upp varje enskild respondents uppgifter, berättelser och förståelser. Det här innebär ändå inte att man inte kan eller bör ha tänkt igenom och planerat intervjuens innehåll eller form på förhand. Det går med fördel att ställa samma frågor till de olika respondenterna (Widerberg 2002, 16).

Steinar Kvale och Svend Birkman (2014) poängterar att det inte finns några standardiserade procedurer eller regler för hur en forskningsintervju bör genomföras, men karaktäriserar ändå olika stadier i en intervjuundersökning. Till det första stadiet hör att formulera undersökningens syfte. Med andra ord bör man fundera över vad och varför man vill undersöka något före man bestämmer sig för hur. Andra stadiet är relaterat till planering och innebär att man har uppläggningsen av undersökningen på det klara. Under det tredje stadiet utförs själva intervjun utgående från en intervjuguide. I detta stadium är ett reflekterande förhållande till den eftersökta kunskapen värdefull. Det fjärde stadiet är utskrift, då materialet förbereds för analys. Detta stadium blir vanligen överföring från talspråk till skriftspråk aktuellt. I det femte stadiet görs analysen och präglas av den analysmetod som valts. Efter analysen fastställs intervjuresultatens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet (Kvale & Birkman 2014, 143–145).

Jag valde att endast intervju fyra personer till mig magisteravhandling. Jag anser att det är värdefullt att intervju få personer eftersom jag är ute efter djupa beskrivningar av upplevelser och strävar inte efter att dra slutsatser baserat på större grupper. Genom att intervju färre

personer hade jag även möjlighet att ägna mer tid åt att förbereda intervjuerna och analysera dem.

Kvale och Brinkman (2014, 156) anser att antalet nödvändiga respondenter beror på undersökningens syfte. Om målet till exempel är att förstå världen som den upplevt av en särskild person räcker det med en enda person, men om man i detalj vill beskriva skillnader i förhållningssätt mellan till exempel kön behöver man göra nya intervjuer ända tills man når en mättnadspunkt där ytterligare intervjuer inte bidrar med något nytt.

Elina Oinas (2004, 209–211) beskriver intervjusituationer inom feministisk forskning som ett djupdykande i kvinnors egna berättelser på ett vänskapligt sätt. Att forska på ett feministiskt vis innebär att ge personer med lite inflytande i samhället chans att tala. Hon talar specifikt om temaintervjun som väsentlig inom den feministiska kritiken av den ”objektiva” vetenskapen inom universitetsvärlden. Även om jag inte utförde temaintervjuer har de halvstrukturerade intervjuerna i min forskning gemensamma aspekter med dessa. Den feministiska temaintervjun fungerar nämligen som en konkret metod för att ifrågasätta vem och vilka kroppar som ses som de som besitter kunskap (Oinas 2004, 209).

Jag planerade utformandet av intervjufrågor som gav mig möjlighet att hitta värdefullt material om respondenternas kroppsuppfattning i förhållande till hälsotrender och hälsorelaterade bilder och till hälsokonton på Instagram. Jag intervjuade personerna om deras hälsointresse, syn på hälsa, träningsrutiner, förhållande till hälsosamt ätande och till sina kroppar. Jag visade även exempel på bilder från hälsokonton på Instagram och bad dem kommentera dem. Efter att de har kommenterat exemplen bad jag dem att utveckla sina svar.

Utformandet av intervjuguiden krävde noggrannhet och eftertänksamhet. För att vara väl förberedd inför mina intervjuer och för att testa mina frågor samt ha möjlighet att göra korrigeringar vid behov, utförde jag en pilotintervju med en testperson. Detta visade sig vara en väldigt lärorik erfarenhet eftersom jag under testintervjutillfället lade märke till att några av mina frågor liknade varandra för mycket och kunde tolkas som upprepande. Jag lade också märke till att jag ibland använde onödigt svåra eller formella ord och ändrade vissa ord från formellt språk till mer vardagligt. Jag korrigerade min intervjuguide efter de problem jag hade stött på och kände en självsäkerhet inför den första intervjun.

I en kvalitativ intervju följer man upp de delar av respondentens berättelse som kan synliggöra respondentens förståelse av det tema man studerar. Hur bra detta lyckas beror på såväl forskarens och respondentens avsikter och önskningsar. Även praktiska faktorer spelar in i hur intervjun tar form, så som till exempel hur mycket tid som finns till förfogande, var intervjun utförs och dylikt. En intervju handlar om möten mellan två olika personer och det finns inga garantier för att mötet blir lyckat och att intervjun blir sådan som forskaren har tänkt sig (Widerberg 2002, 16–17).

En person som utför en intervju kan använda sig av en lyssnande, diskuterande eller ifrågasättande stil (Eskola & Suoranta 2000, 87). Jag placerar min egen intervjustil främst inom ramen för den lyssnande stilen. Jag förhöll mig lyhört till respondenterna och var noggrann med att se dem i ögonen under intervjutillfället. Jag gav dem god tid att fundera över sina svar och bekräftade att jag hörde vad de sa genom att nicka instämmande, säga ja eller le. Jag upplevde att respondenterna kände sig bekväma med mig. Utöver en lyssnande intervjustil var jag även diskuterande. Jag kunde till exempel ta fasta på någon detalj i respondentens svar och be dem diskutera och utveckla fenomenet vidare. Jag strävade till att inte ställa ledande frågor eller sätta ord i respondenternas munnar. Om jag ville bekräfta för mig själv vad de hade sagt och säkerställa att jag förstod dem rätt frågade jag ”förstår jag dig rätt i att du menar?” eller ”upplever du det här alltså på följande sätt?”

Under ett intervjutillfälle spelar även praktiska aspekter in, så som var eller vilken tid intervjun utförs. Jag utförde mina intervjuer i en café-miljö vilket jag upplevde att fungerade väl. Miljön kändes naturlig och passlig för två personer vars enda relation till varandra är en magisteravhandling. Jag föreslog ett café som mötesplats när jag kontaktade personerna och bad dem ge förslag på vilken tid de passar dem bäst. Två av fyra intervjuer gjordes under sen eftermiddag efter respondenternas jobb eller studier vilken kan ha bidragit till att de var aningen trötta eller uppe i varv när vi sågs. Jag upplevde ändå inte att detta störde eftersom de gav utförliga svar och var engagerade. Jag tänker trots detta att tidpunkt på dagen kan spela in i hur utförliga svar en respondent ger. De intervjuer som gjordes på dagen, med respondent Marie och Sara blev betydligt längre än intervjuerna med Klara och Emma som gjordes under sen eftermiddag.

Eftersom jag utförde mina intervjuer i café-miljö behövde jag ha eventuella störande bakgrundsljud i åtanke. Jag såg till att sätta mig vid en plats där det var relativt lugnt och där



jag ansåg att respondenten kunde få en chans att tala fritt och ostört av andra café-besökare. Eftersom jag anade att känsliga teman kunde framkomma under intervjutillfället kändes det viktigt att inga utomstående personer satt alldeles intill oss i caféet.

### 3.2 Material

Jag har intervjuat fyra finlandssvenska kvinnor i åldrarna 21–24 som definierar hälsa som ett stort intresse, som tränar på gym och som dagligen använder sig av det sociala mediet Instagram. Jag har gett respondenterna pseudonymerna Marie, Sara, Emma och Klara. De uppger att de alla tränar aktivt i sin vardag, men träningsmängden mellan respondenterna varierar. Marie uppger att hon tränar styrkepass för hela kroppen 2–3 gånger i veckan, löper 1 gång i veckan och utövar yoga minst 2 gånger i veckan. Utöver det gör hon gärna något annat aktivt som att spela korgboll med sin pojkvän. Sara uppger att hon tränar en timme om dagen, varav mest funktionell träning, dans och yoga. Klara uppger att hon tränar varannan dag. Hennes träningspass går ut på att springa 20 minuter på löpband och sedan göra styrkeövningar på matta. Emma uppger att hon är skadad i ryggen och inte har möjlighet att träna för tillfället men att hon vanligtvis tränar korgboll två gånger i veckan, gym 3–4 gånger i vecka, varav en av dem tillsammans med en personlig tränare. Mina respondenters träningsmängd och träningsform varierar men jag placerar dem ändå inom en ram för personer som tränar relativt mycket.

Jag insåg snabbt att det inte var några svårigheter med att hitta personer som passade in i min målgrupp, vilket i sig kan tänkas vara talande för hur aktuellt temat för min magisteravhandling är. Idag är det väldigt vanligt att för en person som inte tränar på elitnivå definiera hälsa som ett personligt värdefullt intresse. Det är vanligt att som fritidsmotionär träna på gym och dagligen använda sig av Instagram. När jag har diskuterat min magisteravhandlingens tema med personer i min omgivning har det även varit många som reagerat på att det är ett aktuellt tema.

Jag fick tag på mina respondenter via personliga kontakter bekanta. Jag kände alltså inte personerna i fråga men hade ändå en avlägsen koppling till dem. Jag kontaktade dem via telefon eller på Facebook, och fick snabba svar. Jag upplevde från början att det fanns ett stort

intresse hos respondenterna att tala om temat vilket var uppiggande, motiverande och bekräftande.

Intervjuernas gjordes under oktober och november 2018. Deras längd varierade mellan 45 minuter till 2 timmar och 15 minuter. Intervjuerna utfördes på olika caféer i Helsingfors centrum och spelades in med min mobiltelefon. Det transkriberade intervjuerna blev sammanlagt ett material på 122 sidor text. Intervjuspråket var svenska.

Jag valde att göra få intervjuer eftersom jag inte är ute efter samband och kvantitet i resultaten utan i snarare kvalitet och en djup förståelse i det fenomen jag studerar. Intervjuerna var halvstrukturerade och jag följde grundformatet ur en och samma intervjuguide i alla fyra intervjuer. Jag lade in följdfrågor och stannade tidvis vid vissa punkter beroende på engagemanget och uttalandena hos respondenten. Jag strök en del frågor om jag ansåg att respondenten redan hade svarat på frågan i en tidigare fråga eller om att någon fråga inte var relevant i stunden.

### 3.3 Analys

#### 3.3.1 Analysprocessen

Analysprocessen började med att jag transkriberade allt intervjumaterial. Detta var en arbetsdryg men lärorik process. Genom att lyssna på materialet och transkribera vad som sades skapade jag en helhetsuppfattning av hur intervjuerna hade framskridit. När jag lyssnade på materialet upplevde jag flera gånger en stark iver eftersom jag tyckte att det respondenterna uttryckte och så var ytterst intressant och relevant i relation till mina forskningsfrågor.

När jag var klar med transkriberingen skrev jag ut allt mitt transkriberade material i pappersform. Det var viktigt för mig att inte endast ha intervjuerna i elektronisk form eftersom jag lättare såg helheter genom att bläddra i pappren. Jag läste igenom materialet ett upprepat antal gånger för att få en översikt av helheten och hade ständigt mina forskningsfrågor i bakhuvudet. Jag antecknade på sidan om och försökte fånga intressanta

aspekter. Jag sökte även efter likheter i respondenternas svar. Därefter läste jag igenom materialet ytterligare en gång och färgmarkerade centrala teman samt gemensamma komponenter i respondenternas svar. Jag registrerade återkommande teman och skrev ner ytterligare anteckningar och spontana tankar om materialet. Utöver att anteckna sådant med direkt koppling till materialet, antecknade jag även till exempel saker som ”respondenten verkade obekvämt när jag frågade frågan” samt personliga reflektioner och tankar kring materialet. Detta anser jag vara viktigt eftersom skrivandet av dessa tankar hjälpte mig att hålla koll på mitt personliga förhållande till avhandlingsprocessen. Dessa anteckningar av spontana tankar kan ge värdefull information i sökandet av intressanta aspekter eller stämningar ur materialet.

### 3.3.2 Innehållsanalys

För att analysera mitt material använde jag mig av kvalitativ innehållsanalys. Jag analyserade materialet systematiskt och fokuserade på de relevanta aspekterna för min forskningsfråga. Innehållsanalys som metod är vanlig i analyser av skriven, verbal eller visuell kommunikation. Ursprungligen användes metoden för att analysera tidningsartiklar, hymner, politiska tal och reklamer från 1800-talet (Elo & Kyngäs 2008; Dencombre 2016, 392).

Det finns både kvantitativ och kvalitativ innehållsanalys. Båda följer ett på förhand bestämt system för kodning och följer liknande regler för validitet och reliabilitet. Den kvalitativa innehållsanalysen lägger större vikt vid den subjektiva förståelsen av texten än den kvantitativa. Den kvalitativa innehållsanalysen lutar dock mer åt hermeneutiken, det vill säga att den sätter större vikt vid den subjektiva förståelsen av texten (Krippendorff 2004, 87).

Det finns tre olika typer av innehållsanalys: innehålls-/materialbaserad analys, teoristyrd analys, teoribaserad analys (Tuomi & Sarajärvi, 2002). I min magisteravhandling använder jag mig av den innehålls-/materialbaserade analysen som är induktiv och utgår från att finna kunskap från det enskilda till det allmänna. Jag är med andra ord intresserad av vad den enskilda respondentens svar kan signalera om samhället i stort, och är inte ute efter att fördjupa mig i den enskilda individens erfarenheter i personlig bemärkelse. De enheter som jag har valt att analyseras har valt ut ur materialet på basen av forskningsfrågorna.

Analysenheterna var således inte bestämda i förhand och de teoretiska begreppen skapades och lyftes upp ur materialet.

Jag kategoriserade mitt material enligt innehållsanalysens principer och efter flera omformningar utmynnade mitt material slutligen i fyra huvudteman: hälsoidealet, hälsa som prestation – att äga sin kropp men på samhällets villkor, den vältränade kvinnokroppen – kroppen som projekt, hälsa som prestation och Instagram – en kanal för jämförelse eller ett forum för representation.

Jag använde innehållsanalys för att hitta det väsentliga i mitt material och för att urskilja särskilda teman för att sedan urskilja tillhörande underteman. Mitt material placerar sig inom en hälsodiskurs men rör många olika områden som vore möjliga att fördjupa sig i. Jag fann många intressanta aspekter och fick anstränga mig för avgränsa hur många aspekter jag skulle ta med. Mitt val av innehållsanalys som metod baserade också på att underlätta utförandet av diskursanalys och kritisk diskursanalys. Efter indelningen av teman kunde diskursanalys och kritisk diskursanalys göras på ett ändamålsenligt sätt.

### 3.3.3 Diskursanalys

Förutom innehållsanalys har jag även använt mig av diskursanalys. I förståelsen av diskursanalys är begreppet diskurs väsentligt. Diskurs är ett komplext begrepp som förutsätter en noggrann granskning för att förstå sig på. Begreppets betydelse varierar även beroende på sammanhang. Marianne Winther Jørgensen och Louise Phillips (2000) definierar diskurs som ett bestämt sätt att tala om och förstå världen. De beskriver diskurs på följande vis:

”[...] an interrelated set of texts, and the practices of their production, dissemination, and reception, that brings an object into being” (2000, 7).

Vivien Burr (2015) menar i sin tur att diskurs är ett begrepp som kan användas på huvudsakligen två sätt. Diskurs kan för det första hänvisa till en systematiskt sammanhängande uppsättning av föreställningar, metaforer och dylikt som konstruerar ett

objekt på ett särskilt sätt. För det andra kan det hänvisa till det faktiska språket som användas i mänsklig interaktion.

Diskursanalysen består av många tvärvetenskapligt och multidisciplinära ansatser som är möjliga att använda på olika sociala områden samt i olika typer av undersökningar. Det finns olika typer av diskursanalyser varav jag kommer att fokusera på den kritiska diskursanalysen. De olika diskursanalysernas gemensamma utgångspunkt. Vårt sätt att tala på avspeglar inte neutralt vår omvärld, våra identiteter och sociala relationer, utan vårt sätt att tala spelar en aktiv roll i skapandet och förändringen av hur vi ser på världen omkring oss, av vår verklighet, av vilka vi är och av vår kontakt med andra individer (Winther Jørgensen & Phillips, 2000). Respondenternas svar i min forskning kan således betraktas som ett resultat av deras sociala samverkan med andra människor, deras omgivning och omgivande hälsodiskurser.

Inom diskursanalysen menar man att språket bidrar till att forma verkligheten och att språkliga mönster skapar handlingar, men även vice versa. Om en forskare anhåller ett diskursivt förhållningssätt analyserar hen relationerna mellan språk och hur språk används, maktrelationer, subjekt, kunskap och identiteter (Winther Jørgensen & Phillips, 2000; Begrström & Boreus, 2012). För att anknyta detta till respondenters svar i min studie kan sättet de talar om hälsa på tänkas symbolisera rådande normer kring hälsa.

### 3.3.4 Kritisk diskursanalys

Den diskursanalys jag har valt är Norman Faircloughs kritiska diskursanalys (Winther Jørgensen & Phillips 2000, 72). För Fairclough är det centralt att diskurs är en viktig del av social praktik. Den här sociala praktiken reproducerar och förändrar kunskap, identiteter och sociala relationer och samtidigt formas av sociala praktiker och strukturer. Kännetecknande för Fairclough diskursteori är att den kan användas för att göra systematiska analyser av tal och skriftspråk i exempelvis massmedia (Winther Jørgensen & Phillips 2000, 71). Av denna orsak finner jag den kritiska diskursanalysen som en relevant metod i analysen av de ungas kvinnornas upplevelser av hälsa och i synnerhet hälsa på det sociala mediet Instagram.

Fairclough fokuserar på det lingvistiska, det vill säga på språket, och anser att detaljerad textanalys kan ge insikt i diskursiva processer. Han är ändå tydlig med att en diskursanalys är komplett först då den innefattar både textanalys och social analys. Det är således väsentligt att finna förbindelser mellan texter, samhällliga processer, kulturella processer samt sociala strukturer. Faircloughs grundtanke är att sociala praktiker formas av sociala strukturer och maktrelationer och att människor inte är medvetna om dessa processer. Genom att bygga en tolkande tradition skapas en förståelse för hur människor aktivt skapar en regelbunden värld i vardagliga handlingar (Winther Jørgensen & Phillips 2000, 72). Vilka ord respondenterna i min studie använder kan signalera om samhällliga processer som respondenterna själva inte är medvetna om.

Fairclough hävdar att diskurser bidrar till att konstruera sociala identiteter, sociala relationer samt kunskaps- och betydelsesystem. Diskursen har således tre funktioner. Den första är identitetsfunktionen som konstruerar identiteter. Den andra är en relationell funktion där till exempel män sätts i relation till kvinnor. Den tredje en ideationell funktion som innefattar kunskapsobjekt som formar vår kunskap. Han anser att alla språkbruk är en händelse som innefattar kommunikation och som har tre dimensioner; text, diskursiv praktik och social praktik. Textdimensionen innefattar tal, skrift, bild, ljud, gestik och blandningar av dessa. Den diskursiva praktiken innebär produktion och konsumtion av text. Den sociala praktiken syftar till bredare samhällliga och kulturella sammanhang som den kommunikativa händelsen ingår i (Winther Jørgensen & Phillips 2000, 72–74).

Faircloughs tredimensionella modell delar alltså in det material man analyserar i tre olika delar. I frågan om den sociala praktiken är det väsentligt att finna ett bredare sammanhang som ens material ingår i. Det är även viktigt att kontextualisera och inte enbart beskriva objektet. I detta sammanhang behövs tidigare studier och teori att placera in texterna i, samt en granskning av ifall det ingår fler än en diskurs i diskursen. En central poäng här är att man kan finna budskap om huruvida den diskursiva praktiken reproducerar eller omstrukturerar den existerande diskursordningen. Inom den diskursiva praktiken utgår man ifrån att alla diskurser bygger på tidigare diskurser och genrer. Man granskar produktion och konsumtion samt analyserar hur en text når sina läsare och hurdana tolkningar konsumenten gör. Här granskar man texten som bunden till en viss genre som språket är bundet till. Man analyserar även texten som aktion och granskar den kraft den har. Inom textanalysen granskar man textens innehåll och form; med andra ord görs en lingvistisk analys. Fokus ligger på ordval,

metaforer, grammatik och kohesion (Winther Jørgensen & Phillips 2000, 72–74). I mitt material har jag i synnerhet valt att fokusera på vilka ordval respondenterna använder. Till exempel förekommer det engelska ordet ”fit” i mina responderas svar, vilket jag uppfattar som ett integrerat och centralt begrepp inom hälsodiskurser. Till svenska kunde ”fit” översättas till slimmad, slank och muskeldefinierad. Att mina respondenter talar om kroppar i beskrivningar som ”fit” kan tänkas signalera att de rört sig i sådana forum där begreppet används, så som på Instagram (Tiggeman & Zaccardo, 2015).

### 3.3.3 Kulturell kompetens

Den norska statsvetaren och socialantropologen Iver N. Neumann (2003, 47) lyfter fram kulturell kompetens i utförandet av en diskursanalys. Det är väsentligt att som forskare inneha tillräcklig kunskap om det område som studeras. Forskaren behöver känna till kontext och konventioner. Forskaren bör följa med aktuella diskussioner kring temat och vara medveten om den samhälleliga debatten på forskningsområdet (Neumann 2003).

Jag anser att kulturell kompetens är av mycket stor betydelse i min forskning. Neumann (2003, 51–52) menar att beroende på forskningstemats karaktär kan forskaren ta hänsyn till icke-textuella källor så som TV-produktioner, reklamkampanjer och populärlitteratur. Vad gäller min magisteravhandling finner jag denna aspekt relevant och nämner därför även icke-vetenskapliga källor i mina diskuterande meningar.

Neumann (2003, 51) diskuterar hur en forskare som utför en diskursanalytisk studie behöver ”läsa allt och studera allt” på sitt område. Detta är dock inte praktiskt genomförbart och det finns alltid en risk för att relevanta texter faller bort. Huvudpoängen är ändå att huvudreferenserna som används i en forskning är förhållandevis små och att det inte är ett problem. Trots att huvudreferenserna är små kan en forskare med gott samvete påstå att hen läst tillräckligt även om hen inte har läst allt.

### 3.3.4 Etiska överväganden

En samhällsvetenskaplig forskning ska tjäna vetenskapliga och samhälleliga intressen. Under en forskningsprocess kan det framkomma frågor kring värdet av den kunskap som produceras och det bidrag som forskningen bidrar till samhället. Det kan finnas en spänning i att nå intressant kunskap men samtidigt behålla sig etisk (Kvale & Brinkman 2014, 98). Därför är det viktigt att under hela forskningsprocessen ta i beaktande forskningsetiska frågor. Under hela processen i skrivandet av min magisteravhandling har de etiska övervägandena funnits i mitt bakhuvud. De etiska aspekterna bör reflekteras under alla forskningens faser; i planeringsskedet, i datainsamling, analys av material och i publicering av resultatet. Före intervjuerna utförs bör även forskaren informera om forskningens syfte och upplägg samt vara tydlig med vilken roll respondenten har. Det bör även vara tydligt att respondenterna kan avbryta intervjun när som helst och att de har möjlighet att välja att inte svara på frågor om de är för känsliga. För att upprätthålla respondenternas anonymitet har jag anonymiserat materialet. I stället för respondenternas riktiga namn använder jag mig av pseudonymerna: Sara, Marie, Klara och Emma. Forskaren ska behandla materialet konfidentiellt och omsorgsfullt bevara det insamlade materialet så att de inte hamnar i fel händer. Till forskarens uppgift hör respondenterna behandlas med värdighet och att deras integritet skyddas (Denscombe 2008, 193; Kuula 2011, 62).

De etiska aspekterna vad gäller forskning är starkt sammankopplade med forskningstemats känslighet. Widerberg (2002, 67) menar att en studie är mindre känslig om forskaren klargör att syftet är att undersöka ett fenomen med hjälp av informanterna snarare än att granska informanternas personliga och privata uttalanden. Jag ansåg det således viktigt att betona för respondenterna i min studie att deras utsagor skulle fungera som hjälpmedel för att undersöka ett samhälleligt fenomen. Trots detta kan mitt forskningstema betraktas som känsligt i bemärkelsen av att det berör mina respondenters personliga förhållningssätt till sina kroppar, levnadsvanor och syn på hälsa samt hälsovanor. Mitt forskningstema berör kropp, ätande, träning, och till viss mån ätstörningar, vilka alla är teman som i flera avseenden är privata. Ingen av respondenter uppger sig ha varit diagnostiserade med en ätstörning men samtidigt nuddar jag och respondenterna, genom exempel, tillsammans vid ätstörningarnas gråzoner under intervjutillfällena.



De sammanställda transkriberade materialet i min forskning har en sak gemensamt, nämligen mig som intervjuare. Jag kan således betraktas som en del av materialet eftersom det är jag som utformat frågorna till intervjuguiden och är den som ställer frågorna. Jag påverkade intervjutillfällena med mitt sätt att tala, hur jag ställde frågor, hur jag tittade på respondenterna – aspekter vilka alla är väsentliga i sättet respondenterna uttalar sig på. Min roll som forskare påverkar givetvis även vad som lyfts fram ur materialet. Jag har själv valt vad som är av värde att lyfta upp ur respondenternas uttalanden, vad jag knyter ihop, vad jag lämnar bort och vad jag betraktar som oviktigt.

Jag upplevde att respondenterna kände förtroende för mig, var sig själva och vågade öppna sig. Före jag utförde intervjuerna reflekterade jag över hur jag skulle närma mig svårare teman så som till exempel kroppskomplex och så till respondenterna i början av intervjutillfället att de kan säga pass om det uppkommer en fråga som de inte vill svara på.

Martyn Denscombe (2009) menar att det är viktigt att som forskare granska de förutsättningar som kan påverka relationen till respondenten positivt eller negativt. Forskarens personliga identitet och faktorer som kön, ålder och etnicitet kan påverka hur ärligt respondenterna svarar på de frågor som ställs. Respondentens svar på intervjufrågor kan påverkas av hur de tror att de förväntas svara. Som forskare kan man se till att vara artig, punktlig, lyhörd och neutral för att skapa en behaglig atmosfär för respondenterna, så att de är väl till mods och svarar ärligt. En forskare kan ändå inte ändra sina personliga kännetecken (2009, 244–246). Jag hade detta i åtanke under mina intervjutillfällen. Jag reflekterade över min roll som forskare och mina egenskaper av att vara en ung kvinna. I själva verket tillhör jag själv den målgrupp som jag undersöker, vilket både kan betraktas som en svaghet och som en styrka. Jag upplevde det som lätt för respondenterna att tala med mig gällande forskningens teman och vid flera tillfällen var igenkänningsfaktorn i deras svar hög vilket kan tänkas ha synts i min blick. En outtalad samklang gällande vissa teman kunde igenkännas med jämna mellanrum. Under intervjutillfällena blev det även en del komiska situationer då både jag och mina respondenter skrattade till. Det här skedde främst då respondenterna hade en sarkastisk ton och drev med hur ”sjukt” det samhälle vi lever i är när det kommer till kroppar och krav.

En svaghet i att själv tillhöra forskningens målgrupp är risk för projicering av egna föreställningar och upplevelser i tolkandet av respondenternas svar. Jag är väldigt insatt i

temat på en personlig nivå, vilket kan leda till att jag gör för snabba och nyanserade tolkningar. Samtidigt ger mina erfarenheter upphov till en empatisk analys av mitt material.

Flera av respondenterna uttryckte att de tyckte att det var skönt att tala om de teman som uppkom under intervjun. De betonade att det är viktigt att tala om frågor som berör min magisteravhandlings forskningsfrågor. Som forskare kändes detta motiverande för arbetsprocessen. Jag tyckte mig även emellertid kunna avläsa en lättnad hos respondenterna under intervjuns gång och efter att intervjun var slut. En av mina respondenter uttryckte att hon länge har funderat på frågor berörande mitt forskningstema men att jag var den första hon talade om detta med på en grundlig nivå.

En aspekt i mitt material som jag finner intressant är det mina respondenter säger mellan raderna i sina upptalanden. Jag tolkar stundvis deras fortlöpande uttalanden som om de vore i dialog med varann. I samma mening kan de uttala sig om ett fenomen på två olika sätt. De uttrycker till exempel att de är medvetna om idealen men ändå följer dem, även om de vet att de är snäva och verklighetsfrånvända.

## 4. Resultat

Analysen av materialet utmynnar som tidigare nämnt i fyra övergripande teman:

- Hälsoidealet
- Hälsa som prestation – att äga sin kropp men på samhällets villkor
- Den vältränade kontrollerade kvinnokroppen – kroppen som projekt
- Instagram – en kanal för jämförelse

### 4.1 Tema 1: Hälsoidealet

De kvinnor jag intervjuade uttryckte alla att de anser att det är viktigt för dem att vara hälsosamma och alla utom en uppgav att de har varit aktiva sedan barndomen och att de kommer från en familj där fysisk aktivitet har prioriterats. Den fjärde respondenten uppger att

hon som liten var duktig på löpning och tyckte om att röra på sig medan intresset för träning avtog i tonåren och för att sedan uppkomma igen under de senaste åren. Alla mina respondenter ansåg att det var viktigt för dem att vara hälsosamma i bemärkelsen av att äta hälsosam kost och vara fysiskt aktiva.

Marie: Jag skulle säga att det är en av mina topp-prioriteter. [...] Jag tycker det är en av grundstenarna i typ hela ens liv. Jag vet inte. Så där. När man är... mår man hälsomässigt bra så mår man bra annars. Det skulle vara helt absurt för mig att sluta fokusera på hälsa. Det är lite som att jag skulle sluta umgås med vänner. Det skulle kännas jättekonstigt (2018, 2).

Sara: Det är nog viktigt för mig (att vara hälsosam). Men sen så kan man ju tolka att vara hälsosam på väldigt olika sätt. Att vad är hälsosamt för mig kan ju vara något helt annorlunda för dig, att det beror ju på vad du har för grund där. Jag försöker, jag gör ganska mycket egen forskning själv så där på min egentid, och experimenterar på min egen kropp, liksom att jag hittar att vad är bäst för mig (2018, 39–40).

Marie ser hälsosamma kostval och träning som någonting självklart och menar att hennes fokus på denna typ av livsstil inte innebär några särskilda medvetna val. Jag finner det intressant att hon säger att hon ”experimenterar” med sin egen kropp. Jag tänker mig att detta kan vara ett uttryck för testande av dieter eller träningsformer vilket är ett ständigt aktuellt tema i vår samtid. Jag frågar respondenterna varför de känner att det är viktigt för dem att vara hälsosamma:

Klara: Jag har funderat jättemycket, jättesåhär, funderar på vad jag äter, på vad det jag äter liksom innehåller och, och väldigt mycket så här, jag funderar jättemycket på, vet du jag skulle inte vilja få sjukdomar, jag är jättesådär att jag skulle inte vilja liksom på grund av att jag äter jättemycket oekologiska produkter till exempel, som har gifter och så vidare, så därför är det också väldigt viktigt för jag skulle vilja leva liksom, kunna leva hälsosamt och länge. Och det här... ja, men sen också liksom att kunna, vet du att vara stark är också en viktig sak, och bara känna så där att, att man liksom orkar (2018, 78).

Det stora engagemanget för hälsa hos respondenterna genomsyrar intervjuerna samtidigt som definitionen av hälsa är tvetydig. Hälsa kan förstås som uppbyggt av tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 1987). Inom hälsosociologin presenteras definitionen av hälsa som tidigare nämnt som socialt konstruerad och beroende av samhällelig kontext (Giddens 1991; Crawford 1980; Nettleton & Bunton 1995 m.fl.). Det är således möjligt att förstå respondenternas svar i relation till den kultur de lever i. Deras uppfattning av hälsa och av vad som är hälsosamt speglas av de hälsodiskurser som råder i samhället i stort. Jag tänker mig att respondenternas svar är kännetecknande för en kultur där hälsosamma vanor porträtteras som viktiga. Särskilt i detta sammanhang bör diskussionen kring vad som är hälsosamt vara nyanserad och sedd ur olika perspektiv.

Det framkommer i intervjuerna att det inte finns endast en uppfattning om vad hälsa är. Jag reagerar på att respondenterna betonar att det är upp till var och en att själv hitta vad som känns hälsosamt för en själv. De betonar det enskilda ansvaret för upprätthållandet av hälsa (se Pajari, Jallinoja & Absetz, 2006; Lupton 1995). En individ bör själv hitta lösningar och är sin egen lyckas smed. Detta kan med fördel återkopplas till ett neoliberalistiskt synsätt som avspeglas i ett individualistiskt samhälle. Varje enskild individ står för sin hälsa och förväntas ta denna på allvar. I detta sammanhang finner jag ett klassperspektiv på hälsa väsentligt. En som har diskuterat hälsa ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv med särskilt fokus på klass är sociologen Deborah Lupton (1995). Hon motsätter sig tankesättet om att det är upp till varje enskild individ att ansvara för sin hälsa och betonar socioekonomiska aspekter och förutsättningar. Hon betraktar upprätthållande av en viss typ av hälsa som något som hör till en privilegierad samhällsgrupp. Alla samhällsgrupper har inte samma möjligheter att prioritera upprätthållande av hälsa.

Granskningen av hälsa behöver med andra ord vara intersektionell. Ett intersektionellt perspektiv tar hänsyn till förutsättningar och privilegier som genus, etnicitet, socioekonomisk status, ålder och sexualitet. Bland andra Diana Mulinari och Johanna Essevald (2015) betonar det intersektionella perspektivet som värdefullt inom forskning. Positioner i samhället relaterade till ovan nämna relationer samverkar och påverkar individers handlingsmöjligheter, erfarenheter och upplevelser. Detta går även att återkoppla till Bourdieus teorier om formandet av kroppen som sammankopplat med samhällsklasser och hans resonemang kring samhällsklassers betydelse inom upprätthållande av hälsa.

Respondenterna i min studie lyfter nästan inte alls upp socioekonomisk status i sina svar. Respondent Marie nuddar ändå vid diskussionen i fråga om att hälsohets eventuellt ser annorlunda ut beroende på var man bor:

Marie: Jag tycker att, när man bor liksom i, nå i en storstad (skratt), men så här, så jag tror att här är en helt annan hälsohets än kanske vad det är i mindre orter. Jag vet inte om det är sant men jag har en sådan känsla. [...] Så jag har en känsla av att här så är det så här mycket mer press på, det finns en massa gym överallt och det är liksom en massa caféer som har liksom sådär ”uh, green shots” och vet du ”drick dom här grejerna” och jag tror liksom det är mera till sin spets här. Men sen tror jag nog att alla ser det via social media om du följer någon sådan här kändare så kommer du nog liksom exponeras för det och... hela tiden på tapeten...”

Marie lyfter alltså fram att personer i storstäder eventuellt lättare exponeras av råd om hur en ska hålla sig hälsosam, men att sociala medier bidrar till att en så kallad hälsohets når ut till den minsta av byar via sociala medier (2018, 13). Detta exemplifierar hur sociala medier bidrar till en särskild exponering av bilder.

Ett annat perspektiv på hälsa som återkommer under intervjuerna är det holistiska synsättet. Att detta perspektiv är utmärkande tänker mig kan innebära ett aktuellt livsstilsideal som innefattar ett helhetstänk inkluderande fysisk, psykiska, social och eventuellt spirituellt hälsa. Flera av respondenterna betonar att hälsa inte enbart handlar om fysisk form:

Marie: En balans liksom. Så där att, liksom inte överdrivet. Men ändå inte heller för lite. Att jag tror mycket på att man försöker balansera liksom hela fysiska hälsan och psykiska hälsan och att dom inte ska gå ut över varandra. Och hälsa ska inte bli en grej som känns jättesvårt i vardagen eller onaturligt, utan det ska gå, vad säger man, seamlessly, in i ens liv (2018, 2).

Sara: Jag brukar tänka på min kropp som ett hus var jag bor, ehm, och att jag ska ta hand om huset så att det är trevligt att bo där i princip. [...] Så hälsa är väl att hitta din egen balans på något vis, mellan allt det här stimuli och allt som samhället och allt som finns där ute, så ska du på något vis försöka lära känna

dig själv så pass bra att du kan hitta en balans som du mår bra av helt enkelt (2018, 40).

Klara: Hälsosam definierar jag nog mera som liksom allting, att inte endast det där fysiska, vet du att äta bra, träna, utan också det psykiska definitivt. Men jag tror de har väldigt starka samband. [...] att vara hälsosam så tycker jag definitivt att är hela paketet liksom (2018, 79).

Respondenterna förespråkar balans och dess centrala betydelse. Även i frågan om att hitta balans betonas det egna ansvaret för att hitta vad som passar en själv. De framkommer att respondenterna tycker att hälsa är ett pussel med olika delar som inte ska tas isär. Under intervjuernas gång utmärker sig ändå specifikt träning och ätande som de starkaste grundpelarna för att må bra och vara hälsosam. Jag reflekterar över ifall det finns en paradox i att å ena sidan betona alla aspekter av hälsa men å andra sidan genomgående betona den fysiska konditionen. Jag tänker mig att mina val av frågor, som till stor utsträckning fokuserar på kroppen, bidrar till utformningen av svar, men anser ändå att centraliseringen på den fysiska kroppen är talande för vår tids definition av hälsosamhet. Detta är möjligt att återkoppla till Franks (1991) begrepp den disciplinerade kroppen vars mål är att uppnå en kropp och helhetsupplevelser som samspelar med de objekt som den är omgiven av och som anses "rätta". Att eftersträva en attraktiv kropp i en tid där utseende är av stor betydelse kan således ses som logiskt.

Respektive respondent säger att de känner igen ett hälsofokus i vårt samhälle och att det är trendigt att upprätthålla hälsa i bemärkelsen av att träna och äta hälsosam kost. Detta samklingar med Palmgrens (2014) resonemang om att det finns en förväntan på individer i samhället att fokusera på ätande och mat, att ett intresse förväntas finnas. Respektive respondent i min magisteravhandling menar att det finns norm kring att vara aktiv, bry sig om sin fysiska kropp och därmed inneha en särskild kropp.

Marie: Det är lite tabu att inte bry sig om hälsa, eller liksom, det är så där 'vad håller du ens på med om du inte bryr dig (2018, 2).

Jag tolkar respondent Maries svar som att det nästan är normbrytande att inte bry sig om hälsa eller definiera hälsa som ett intresse. Hon använder ordet ”tabu” vilket kan tänkas syfta till att diskussionsämnet är något skamligt eller skuldbelagt.

Emma: Alla vill vara jättefit så det är nog en press. Men nu när jag är äldre så har jag låtit mig själv att lite så där, att man ska tänka mera på ens egna bästa och inte kanske bara på utseende (2018, 108).

I detta citat är det tydligt att respondent Emma tidigare i synnerhet har kopplat sina hälsovanor till att se ut på ett visst sätt, men att åldern och mognad har hjälpt henne att skifta fokus. Hennes tidigare förhållningssätt stöds av Shilling (1993) och Johanssons (1998) argument kring att träna för utseendets skull.

Pressen på att vara hälsosam och inneha en hälsosam kropp är även möjlig att sammankoppla till en bristande vägledning gällande hälsa för individen. Även respondent Sara kan igenkänna en press gällande hälsa i samhället:

Sara: Jag ser nog en trend i samhället och jag kan förstå den press i samhället som många känner. [...] Jag kan absolut förstå pressen som uppstår, speciellt om man inte har fått rätt vägledning i hela den här hälsobomben som finns, för det har blivit att man ska se ut på ett visst sätt och hälsa handlar egentligen över huvud taget inte om hur du ser ut på utsidan (2018, 40).

Med orden ”hälsobomben” uttrycker respondent Sara en förvirring i mängden hälsoinformation som idag är tillgänglig via både traditionella och sociala medier. Individen bär själv ansvaret att orientera sig i en mängd hälsoinformation som kan vara tvetydig, vilseledande och oklar. Det här kan återkopplas till individens förvirring i en modern tid full av möjligheter (Giddens 1991; 1999). Här återknyter denna diskussion till det sociologiska begreppet moralisk panik som innebär sättet medier med hjälp av politisk makt definierar ett tillstånd, en grupp, sociala värderingar eller intressen. Begreppet syftar till överdrivna reaktioner på nya kulturfenomen, varav hälsointresse kan betraktas som ett av dem (Cohen, 2011). Individen kan uppleva svårigheter med att veta vad hen ska välja i och med att hälsoinformationen är överväldigande. Resultatet blir då en överdriven och pressad reaktion.

Det personliga ansvaret för hälsa kan även beskrivas i termer av att en person ska vara moralisk och handla ”rätt” i en prestationsinriktad tillvaro. De svenska ekonomerna Carl Cederström och André Spicer (2015) diskuterar hälsa som överordnad samhällsideologi, samt problematiken i att i för stor utsträckning koppla och associera hälsovanor till identitet. Cederström och Spicer menar att det i vårt samhälle råder en ”wellnessideologi” som är starkt sammankopplad med den ”perfekta” och framgångsrika människan. Wellness-fenomenet har gått från att vara något som ska få oss att bli hälsosammare och lyckligare, till ett fenomen som innebär krav och prestation. Om vi inte kan fylla dessa krav betraktas vi som dåliga individer. Cederström och Spicer är starkt kritiska till detta fenomen och menar att det är integrerat i vårt samhälle – att ett överdrivet hälsotänk har blivit mainstream. De kopplar även wellness-fenomenet till en arbetsmarknad där den aktiva, tränande arbetstagaren är eftertraktad. Förväntningar från arbetslivet och krav om att vara en effektiv medborgare syns även i respondenternas svar:

Sara: Om du tar hand om din hälsa, så har du nog ditt liv i princip i ett bra stadium. Jag tror det kopplas lite så (2018, 57).

Med ”Jag tror det kopplas lite så” tänker jag mig att Sara menar att människor i samhället i allmänhet kopplar ett upprätthållande av god hälsa till att befinna sig i en god plats i livet. En människa med god fysisk kondition, utan sjukdomar och med hälsosamma matvanor kopplas med att ha ett gott liv. Jag vill här anknyta denna diskussionen till Robert Crawfords (1980) begrepp ”hälsism” (eng. *healtism*) som kan myntade år 1980 i sitt inflytelserika verk *Healthism and medicalisation of everyday life*. Begreppet syftar till hälsa som ideologi. Crawford anser att en hälsism växte fram ur en ökad hälsomedvetenhet på 1970-talet. Detta årtionde definierar han som en tid då en ökad kunskap om hälsoproblem och lösningar uppkom. Ett starkare fokus på den egna individens ansvar för hälsa formades. Hälsa började sammankopplas med den egna individens självdisciplin och kontroll. Att förebygga ohälsa och undvika riskfaktorer poängterades som individens skyldighet. Ideologin symboliserar moraliska dimensioner på hur en individ ska handla samt ett samhällsideal som är hälsosamt. Ett hälsosamt liv blir synonymt med ett gott liv.

Hur ett gott liv betraktas i samhället spiller över på alla samhällseliga institutioner, däribland arbetsplatser. Respondent Marie lyfter upp sina erfarenheter av frågor gällande hälsa på



arbetsintervjuer.

Marie: Jag tycker till och med i arbetsintervjuer har jag fått så där vet du att 'Ah det står här att du lever ett aktivt liv. Vad är det för sporter du håller på med? Har du någonsin tävlat?'. Och det är ju så där... jag kan ju säga ja, som tur. Men sen sådana som inte har gjort det, så är det då en dålig grej? Är det så där att 'ah nå då är du ju liksom inte... ideal'? Vet du så där? (2018, 3).

Respondenterna drar paralleller mellan en flitig arbetstagare och en fysiskt aktiv samt hälsosam person. Detta kan kopplas till höga krav på arbetsmarknaden, vårt kapitalistiska samhälle och en ökad press på den enskilda individen. Faye Dworkin och Linda Wachs (2009, 1–29) hävdar att det finns ett samband mellan så kallad överdriven hälsosamhet och ett kapitalistiskt system i sin forskning "Body panic: gender, health and the selling of fitness" där de studerar amerikanska träningstidningar ur ett genusperspektiv. En växande självmedvetenhet kring den egna kroppen, samt utformande av kroppen, kan förstås i samband med den ständigt expanderande konsumtionsmarknaden. En snygg och vältränad kropp har blivit allt viktigare för att uppnå social status (Dworkin & Wachs, 2009; Cederström & Spicer 2009, 11–12).

Respondenterna uttrycker flera gånger under intervjuerna känslor gällande ett rådande prestationssamhälle, ett hårt vardagligt tempo och prestationskrav. Detta är något jag anser vara en väsentlig punkt i min analys.

Klara: Ja, alltså jag tycker att det över lag är liksom mycket press, vet du inte bara, vet du när det kommer till hälsa, men så där att, att man ska bli kanske framgångsrik och att man ska uppnå saker och man ska liksom vara omtyckt och man ska vara hit och dit, att det är väldigt mycket liksom, det är mest det för att man liksom ser alla som är framgångsrika, man ser dem dagligen, man kan följa med deras dagliga liv, och det är väldigt nära fast det är jättelångt borta ändå så det är så där (2018, 88). (Här syftar Klara till de personer som hon ser på Instagram.)

Klara betonar pressen på att leva upp till samhällets förväntningar. Hälsa kan betraktas som en del av dessa förväntningar på framgång. Även Marie lyfter fram sin upplevelse av prestationssamhälle och höga krav:

Jag: Är prestationer viktiga för dig?

Marie: Ehm, jo (skratt). Eller jag har faktiskt gjort en sådan där psykologisk kartläggning av min personlighet och där var mitt starkaste drag det att jag liksom vill achievea, eller liksom vara så där, duktig helt enkelt. Och det märker jag nog, alltså jättemycket i mitt liv. [...] Jag tycker att det är bra också för att det ju leder till att jag också ofta jobbar hårdare på saker och liksom presterar bra, men sen är det dåligt när hela ens personlighet knyts till vad man producerar. [...] Jag har nog alltid höga krav, ja. Mm... jag vet inte. Jag förväntar mig så mycket av mig själv, liksom jag vill så mycket, och jag vill vara bra i det mesta (2018, 21).

Att vara en god effektiv medborgare som ung kvinna i vår samtid går att relatera till den tidigare diskuterade duktiga flickan (Bepko & Krestan, 1995; Kelan, 2012). Citaten ovan exemplifierar de unga kvinnornas höga ambitioner relaterade till prestation. De höga ambitionerna bygger på förväntningar på att lyckas på alla plan i livet och spiller ut över både privat- och arbetsliv. Den duktiga flickan kantas av att handla ”rätt” och enligt kraven inom ett individualistisk samhälle som är möjligt att relatera till medborgaren som en moralisk individ (Bauman, 2001; Cederström & Spicer, 2015).

Hälsosamhet och upprätthållande av hälsosamma vanor kan vara relaterade till höga ambitioner samt till ett prestationssamhälle. Respondenternas svar understöds även av Jo Littles (2014) resonemang kring att skönhet och självomhändertagande idag inte endast kan betraktas som något som individen gör bara för sin egen skull. Individen uppmuntras ta hand om sig själv och till att leva ett vackert liv (2014,121). Detta inte endast på grund av personliga hälsoskäl, utan även i syfte av att vara en hälsosam person med ”rätt” kroppsstorlek och således även betraktas som en god effektiv medborgare (Little, 2014).

## 4.2 Tema 2: Hälsa som prestation – att äga sin kropp men på samhällets villkor

Under intervjuerna kommer ätstörningen ortorexi upp. Jag finner definitionen mellan att vara hälsomedveten och hälsobesatt sociologisk intressant i och med kulturella normers betydelser i definitionen av sjukdomar.

Ortorexi myntades som tidigare nämnt av Steven Bratman i slutet av 1990-talet (2000). Hälsovetaren Linn Håman (2006) har studerat ortorexi och menar att sjukdomen behöver problematiseras utifrån både individuella och samhälleliga aspekter. Våra samtida normer kring vad som är ett hälsosamt hälsobeteende, synen på vad som är normalt och inte är beroende i det samhälle vi lever i.

Ingen av respondenterna uppger att de har eller har haft en ätstörning men det märks att de har reflekterat kring sitt förhållningssätt till mat och ätande samt kring gråzoner när det kommer till vad som är hälsosamt och ohälsosamt. Det är även märkbart att de har stött på ätstörningar i sin omgivning.

Marie: När jag gick gymnasiet, herregud vi hade mycket människor med ätstörningar. Årskursen under oss, det var så här 15 av tjejerna eller något sånt här som hade anorexi, och det var epidemi nästan. Om det skulle ha hänt nu i samma situation tror jag att det skulle ha varit, fast, ännu värre, för nu är det ändå så där liksom, sociala media var inte så stort, på samma sätt (2018, 27).

Marie beskriver sina upplevelser av ätstörningen anorexi i sin omgivning och uttrycker sina tankar om sociala mediers roll i insjuknande i ätstörningar. Upprepande gånger under intervjutillfällena dyker denna aspekt gällande sociala medier upp. Jag kommer därför i ett senare kapitel granska detta närmare.

Respondenterna är reflekterande kring ätstörningars komplexitet och menar att en person med ortorexi i vårt samhälle lätt kan tänkas undkomma med sjukligt beteende genom att beteckna sina vanor under kategorin hälsa och hälsosamma levnadsvanor.

Marie: Jag tror man länge kan lura sig själv om man har det (ortorexi). Alltså jag har ingen vän som har haft det men det förvånar mig om det inte är så att man lätt är så där ”att vadå, jag är bara... har börjat tycka om träning och jag har liksom börja bry mig om mat” och sådant här. Så jag tror också man lätt använder alla dom här ursäkterna och liksom, att man hamnar just i en sådan där gråzon där man inte i alla fall vill medge att man har problem men att man kanske inte heller, eller inte blir man ju på samma sätt, om man inte är extremt ortorektisk, men liksom det är ju inte synligt som andra ätstörningar alls, särskilt anorexi. Så jag tror att man lätt hålls i en sådan där gråzon för människor kan inte vara till dig så där ”shit vad du är smal, att du ser jätteosund ut” eller vet du så här ”ät nånting”, för man är bara sådär ”vadå, jag äter jättebalanserat och allting är jättebra”. Det är så där, jag tror det är lätt att hålla sig i en sån zon.

Respondenterna tar vid upprepande tillfällen upp kontroll och kontrollbehov som bemästrande av den egna kroppen. Detta understöds av Anna-Karin Larssons (2003) beskrivning av kvinnors inre kontroll som bör förstås i relation till ett samhälle som utvecklades på 1920-talet då kvinnor tack vare industrialisering behövdes i offentligheten i större utsträckning än tidigare. Under hela 1900-talet blev således kvinnors kroppars utseende allt viktigare i och med att de representerade det yttre fönstret mot omvärlden. Genom att äta ”rätt” kunde kvinnorna bemästra den inre kontrollen och behärska sina kroppar. Larsson menar att kroppskontroll ständigt tar nya former, men att de bygger på maktstrukturer och mönster av ojämlika förhållanden mellan det kvinnliga och det manliga könet (2003, 62). Kontroll framkommer även i respondenternas svar. Förlusten av kontroll upplevs som skrämmande.

Klara: Nå kanske så där, det värsta tycker jag ändå är det när man, när man känner att man liksom tappar kontrollen på något sätt. Eller man liksom, man har ätit ohälsosamt, man har inte tränat på ett tag och det känns bara som att man inte kan kontrollera situationen mera vilket det inte alls egentligen borde vara, för det känns, det är ju bara mat liksom. Men de här... men jag tror det är det här kontrollbehovet över sin egen kropp, speciellt om man har ätit jättedåligt och då kan jag börja må jättedåligt (2018, 86).

Klara upplever att kontrollen över kroppen är sämre om hon ätit ohälsosamt och inte tränat, men hon uttrycker ändå en medvetenhet om att denna typ av kontroll inte är bra för henne.

Detta går att sammankoppla till Foucaults (1977) teorier om hur kroppen disciplineras av samhället och av den enskilda individen. Den samhällelig disciplinen tar sig upptryck i den mänskliga kroppen. Respondenternas svar och deras så kallade ”hjärnspöken”, som jag upplever att de till en viss mån har, kan även återkopplas till Anthony W. Franks (1991) term disciplinerade kroppen. Genom att lyssna på rösten av kontroll kan kroppen hållas disciplinerad. En individ skapar en falsk uppfattning av kontroll men är egentligen underordnad en samhällelig disciplin. Individen äger sin kropp – men på samhällets villkor.

Kontroll är alltså ett begrepp som är centralt i diskussioner om och beskrivningar av ätstörningar, så som anorexi och bulimi (Clinton & Norring, 2002). I frågan om ortorexi är kontrollen kopplad till ett hälsotänk som går till överdrift (Bratman & Knight, 2000). Ingen av mina respondenter uppger sig ha blivit diagnostiserade med en ätstörning men mellan raderna i deras resonemang är en reflektion om deras egna förhållningssätt till tränings- och ätbeteende:

Marie: Jag har aldrig varit nära att få någon ätstörning, men jag tror ortorexi så där most likely som jag skulle ha kunna få kind of, om jag skulle ha bara haft en ohälsosammare bild av mat hemifrån, vilket jag inte har haft, så för mig har träningsdelen nog varit nära så där liksom, inte kanske ohälsosamt mycket träning men kan den där inställningen till träningen, att jag prioriterade den liksom jätte-jätte-högt. [...]. Jag tror definitivt att ortorexi kan vara ett stort problem, och jag tror att många skrattar åt det för att dom är bara så där ’vad då, du har ju bara hälsosamma vanor’ eller så här dissas nästan att det skulle vara nånting. (2018, 12)”

Marie sätter fingret på en av orsakerna till att ortorexi anses vara en osynlig sjukdom. En person med ortorexi uppträder förnuftigt i ett samhälle som prioriterar träning och hälsosam kost. Det sjukliga beteende kan vara svårt att igenkänna. Emma uppger att hon inte anser sig ha varit sjuk i en ätstörning men att hon känner igen att hon har haft ett tankesätt som kan höra hemma hos en person med ätstörningar.

Emma: Man har sådant här självhat, men inte har jag haft så, så bulimi eller anorexi. [...]. Jag har ansett att jag tycker inte om hur jag ser ut, och att det är för att, som jag äter, att det är därför (2018, 112).

Emma säger även att hon tidigare använde sig en personlig tränare som gav henne kostschema. Hon skulle skriva ner och fotografera allt som hon åt. Detta fick henne att må dåligt och hon beskriver perioden som tung. Emma är övertygad om att kostschema inte är något som passar henne och att hon själv vill kunna påverka vad hon äter.

Respondent Sara uppger att hon tidigare har tröstat sig med mat, varit sockerberoende och ägnat sig åt hetsättningsliknande beteende, för att sedan gå in i ett hälsotänk kring mat. Jag diskuterade upplevelsen av press på att vara hälsosam med henne. Sara upplever att hon har känt av en press på att vara hälsosam men att det är först i efterhand som hon insett problematiken i det tidigare handlandet.

Sara: Det var en tid som jag pressade mig till att äta vissa saker som jag inte ens tyckte om för 'nej, det här ska vara bra, nej det här innehåller så här mycket protein'. [...] Inte kändes det som en press då, men nu när jag tittar tillbaka på det, så det var ju helt klart vad det var, för att inte skulle jag annars ha gjort det. Så det var nog, det har jag nog varit pressad av (2018, 58).

Jag finner gränsdragningen mellan att vara hälsomedveten och hälsobesatt intressant. Trots att mina respondenter inte uppger att de har varit diagnostiserade med en ätstörning kan ett uttryck för kontroll identifieras. Respondenternas upplevelser får även stöd av Pekka Sulkunen (2007) som anser att vi för att upplevas som kompetenta och självständiga i dagens västerländska samhälle bör visa upp ett kontrollerat och behärskat beteende. En individ kan upprätthålla en bild av sig själv genom att kontrollera sitt beteende i förhållande till lust och begär. Om en individ dock misslyckas med detta avviker hen från normen och betraktas som en person med svag vilja och som beroende. Att ha en svag vilja kontureras således som en motsats till självkontroll. I ett samhälle där självbehärskning belönas blir ett icke-kontrollerat beteende, som till exempel icke-kontrollerat ätbeteende, ofta kopplat till känslor av skam och skuld.

Även om det är tydligt att respondenterna har känt av en press på att vara hälsosamma och innehar ett medvetet förhållningssätt till när hälsovanor går till överdrift, betonar flera av dem de positiva aspekterna med att vara fysiskt aktiv och äta hälsosam kost, vilket jag anser att är betydelsefullt att nämna. Att upprätthålla en god fysisk kondition och äta näringsrik mat har

positiva följder. Marie uttrycker hur hennes prestationsinriktade förhållningssätt i frågan om motionerande översätts till hennes attityd till utmaningar i det vardagliga livet:

Marie: Jag tycker att mycket som man gör i sport översätts till vardagliga livet. Om man till exempel tränar till ett maraton, så här uthållighetsträning, så man måste liksom ha en, hålla sig till sitt program ganska bra och vara liksom engagerad och allt sånt, tror jag översätts hemskt rakt till det man gör annars. Att liksom, jag tänker ofta att ”ah, nå om jag kunde springa ett maraton så ska jag nog fan klara av att liksom läsa till den här tenten (3, 2018).

Citatet antyder ett prestationstänk som jag tolkar som harmlöst i ett sammanhang av destruktiva förhållningssätt till hälsosamhet. Jag anser att meningen som beskrivs påvisar ett självförtroende som fysisk aktivitet kan medföra.

#### 4.3 Tema 3: Den vältränade kontrollerade kvinnokroppen – kroppen som projekt

Motiven till varför respondenterna anger de i huvudsak vara att det känns bra i kroppen, för att de ska hållas friska och för att det känns som en naturlig del av livet. Det är ändå uppenbart att respondenterna även tränar för utseendets skull, och de även reflekterar öppet kring detta.

Marie: Nog tränar jag också för att hålla mig i fysisk form också utåt sett, hur ska man säga. Men jag tycker det är farligt när det blir den enda anledningen till varför man gör nånting. Jag tror lätt man då hamnar i en sådan där, stirrar på sig själv i spegeln och hittar alla fel som möjligt och sen mitt i allt så försöker man nå upp till helt absurda ideal... som inte ens finns, dom där människorna ser inte ut så där, som på bilder. Och så försöker du nå det, vilket är ju... galet (skratt) på många sätt (2018, 7).

Jag finner orden ”stirrar på sig själv i spegeln” intressant vad gäller en återkoppling till en narcissistisk kultur där det egna utseendet och de egna framgångarna prioriteras och betonas (Johansson, 2000). Utseendekrav på den egna kroppen, likt de Shilling (1993) beskriver, är

återkommande under alla de fyra intervjuerna. Respondent Klara säger att 50–70 procent av varför hon tränar är för utseendets skull. En kritik mot den egna kroppen märks av i ordval och förhållningssätt till mina frågor, vilket exemplifieras i följande citat av respondent Emma:

Emma: Jag är jättehård med mitt egna (utseende), så där, hur man nu ska säga, att ja, om man inte har tränat så då känns det som att det märks på kroppen (2018, 110).

Emma beskriver på ett reflekterande sätt sitt kritiska förhållningssätt till sin egen kropp och hur hennes kroppssjälvförtroende relaterar till träning. För respondenterna är självkritiken till den egna kroppen tydlig, men samtidigt uttrycker en av respondenterna även självförtroende som utmärker sig ur de övriga respondenters svar:

Marie: Ibland kan jag vet du, om jag inte har träna på en vecka [...], men ibland känns det som jättelänge, så då har jag nog varit så där att 'oj nu har jag nog liksom, mindre så här', fast än vad jag kanske brukar vara. Sen tränar jag en gång och så tycker jag igen att jag ser fantastisk ut, liksom, det är så i huvudet (2018, 16).

Respondenterna svar understöds av teorier om det socialt konstruerade kvinnliga kroppsidealet i vår tid. Kroppsidealet har på senare tid förändrats från ett smalt men kurvigt ideal till ett mer muskulöst och vältränat ideal. Detta har skett parallellt med att gymmens popularitet har ökat och de vältränade kropparna fått en större synlighet i vår vardag (Sassatelli, 2010). Även om kroppsidealet förändrats en aning är det dock tydligt att idealet, som jag tidigare i diskuterade, fortfarande är ett smalt ideal, med lite fett på kroppen, som bör förstås i relation till en bantningsindustri (Johansson 2006, 111). Dessa ideal syns i respondenternas svar men det är tydligt att idealen även associeras till att vara brun, ha kroppskurvor på särskilda ställen och stora läppar:

Emma: Nå. Jag tycker att dagens är väldigt så där... att man ska ha stor rumpa och jättesmal midja, stora bröst och flera som opererar bröstet. Och läpp... botox och sådant. Jag tycker inte det är så hälsosamt (2018, 115).



Marie: Man ska ha muskler, som ska vara synliga men dom får inte vara för synliga, om man inte hör till den här just body builder, kanske, genren. Men gärna så där, smal men ändå muskulös. Men man får inte se manlig ut, liksom. Man måste vara så där kvinnligt muskulös, vad det nu betyder (2018, 17).

Marie: Nå obviously inga celluliter, gärna stora bröst men inte för stora, stor rumpa. Men så där, jag vet inte, det känns som att man liksom på något sätt skulle måsta... jag förstår inte hur man skulle kunna se ut så, om man skulle liksom... det är nog svårt. Sen ska man vara ganska brun alltid (2018, 17).

Sara: [...] det är ändå hela det här att du ska ha väldigt smal midja, väldigt stor höft, stor rumpa, stora läppar, jättelånga ögonfransar och, och, det ena och det andra (2018, 61–62).

Resonemanget kring hur det kvinnliga kroppsidealet ser ut idag går att relatera till den uppsjö av råd och budskap som anspelar på hur vi kan skapa den perfekta kroppen. En attraktiv kropp och ett attraktivt utseende framställs som något att jobba för, vilket leder till att människor oroar sig för den egna kroppen, vikten, hälsan och utseendet. Få människor har den i samhällets ögon ideala kroppen men att desto fler strävar efter den. I vårt samhälle råder det en norm om hur kroppen ska se ut och vad som för individen är lämpligt att eftersträva (Bengts, 2000).

Respondenternas förhållningssätt till den egna kroppen tar upp flera gånger under intervjuerna och alla säger att de dagligen tänker på hur deras kropp ser ut. De nämner även att de har haft eller fortfarande har komplex så som till exempel för sin mage. Etnologen Birgitta Meurling (2003) menar hälso- och fitnesskulturen har expanderat samt att det i vår samtid läggs mycket fokus på individens hälsa och välbefinnande. Kroppsidealet är ett träningsideal som sköter om sin kropp i samhälleliga mått mätt, som tränar och äter rätt.

I respondenternas svar kan tankar om ”samhällets blick”, de vill säga blickar utifrån identifieras. I diskussionen kring att träna för utseendets skull lade jag märke till att respondenterna reflekterade över hur de ser ut utåt. Detta kan sammankopplas med presentationen av självet. Den personliga identiteten kan tänkas förstärkas genom hur individen presenterar sig själv samt i vilka rum hen gör det. Goffman (1967/1988) diskuterar

intryckskontroll vilket innebär att en individ strävar till att kunna påverka hur andra personer i omgivningen uppfattar hen. Den sociala identiteten kan stärkas via sättet en individen presenterar sig på samt i vilka rum denna presentation sker. Intrycksstyrningen inträffar med hjälp av fasader som fungerar som rekvisita för handlingen. Fasaderna delas upp i inramning, personlig fasad och kollektiva representationer. Inramningen syftar till den specifika situationen där intrycksstyrningen sker, den personliga fasaden är till exempel individens sätt att tala eller klä sig på som också stämmer överens med inramningen medan den kollektiva representationen representerar den helhet som är gemensam för alla de som är involverade i den sociala situationen i fråga. För att en individ ska göra ett trovärdigt intryck måste alla dessa delar passa väl ihop.

Respondenternas svar antyder att de vet hur en individ i vår samtid ska se ut för att intrycksstyrningen ska vara lyckad. Genom att använda en vältränad smal kropp som rekvisita och röra sig i en situation där en sådan kropp är eftersträvansvärd kan således tänkas stärka den personliga identiteten som en person med en idealkropp.

När jag diskuterade kvinnliga kroppsideal med respondenterna lade jag märkte till en intressant aspekt som jag inte hade förväntat mig att skulle dyka upp: nämligen olika typer av kroppsideal som existerar parallellt i vår tid. Jag hade varit inställd på att det vältränade idealet med låg fettprocent skulle vara dominerande men under intervjuerna synliggjordes ett flertal ideal till. Respondent Marie delar in kroppsidealen i olika kategorier:

Marie: Det finns en sån där bara fitness-tjej [...] Sen tycker jag att crossfit har en egen, vilket jag tycker i och för sig att är helt hälsosamt för i den sporten blir man ju helt enkelt mer muskulös, så det är ju bra att dom embracear det. Ehm... sen just den här fitness-industrisidan där man ska vara så där jäkla smal eller jättelåg fettprocent vilket inte på något sätt är hälsosamt. Eh... sen så här yogaindustrin skulle jag säga att har lite så här, dom har ganska samma egentligen som fitness-tjejer men dom på något sätt täcker det med att 'man är så där zen', 'du ska vara smal men du ska också tycka om dig själv', vet du så här?! Ehm... tyvärr så är det nog jättemycket det är liksom... att på något sätt, att oavsett hur du ser ut så tycker jag att man ska vara så där fast, du ska liksom, det ska liksom inte dallra, du ska inte ha något sånt här extra fett någonstans, vilket ju, inte är så lätt för att alla typer att nå (2018, 17).

Jag finner det intressant att respondent Marie kan identifiera flera olika typer av kroppsideal men samtidigt konstatera att alla dessa ideal ändå håller sig inom ramarna för den smala kvinnan som inte har fett som ”dallrar”. Detta understöds av teorier om fettförakt, där den överviktiga kroppen betraktas som ohälsosam och oattraktiv samt besitta egenskaper som lättja och avsaknad av självbehärskning (Harjunen 2009, Farrell Erdman 2011, Johansson 2006, Lupton, 2018).

Resonemanget att som kvinna inte ha extra hud på kroppen understöd även av teorier om att det kvinnliga kroppsidealet är ett smalt ideal. Kvinnor väljer till exempel i större utsträckning än män att begränsa sitt näringsintag för att bemästra kroppen och för att upprätthålla ett smalt kroppsideal, trots att det finns tillräckligt av föda (Wolf, 1990; Bordo 1993; Christler 2012).

Joan Christler (2012) diskuterar i sitt verk *”Why can’t you control yourself? – Fat should be a feminist issue”* det kvinnliga kroppsidealet i relation till det manliga. Hon anser att kroppsideal existerar för både män och kvinnor, men att de manliga kroppsidealerna är uppbyggda på ett annat sätt än de kvinnliga. Det kroppsideal som tidigare sammankopplats med professionella kroppsbyggare betraktas idag tillhöra en mans standardutseende. Christler utmärker det kvinnliga kroppsideal som ett smalhetsideal. Även om det existerar kroppsideal för både män och kvinnor utgörs det manliga idealet av en större flexibilitet och spelrum än det kvinnliga. Den manliga kroppen är uppbyggd på ett annat sätt än den kvinnliga. Den manliga kroppen blir inte lika starkt bedömd i fråga om storlek. Den ”ideala” mannen är till exempel mycket större än genomsnittsmannen medan den ”ideala” kvinnan är mycket mindre än genomsnittskvinnan.

Christler (2012) diskuterar kroppsfett inom ramen för ett så kallat risktagande. Risktagande är enligt Judith Butler (2007) en del av ett manligt performerande. Butler förklarar att det råder olika normer, förväntningar och kroppsliga begränsningar beroende på kön. Intag av kaloririk mat kan betraktas som ett risktagande och som ett okontrollerat beteende, men även som ett tecken på mod, vilket traditionellt sätt betraktats som en manlig egenskap. Att däremot inte äta kaloririk mat och på så sätt inte ta risker, uppfattas som kvinnliga egenskaper och hör till den kvinnliga performativiteten (Christler 2012, 610). Under intervjuerna med respondenterna är synen på avsaknad av överflödigt kroppsfett central. Respondenterna delar uppfattningen om att det inte ska ”finnas något extra” och påpekar att det är orealistiskt att som kvinna leva upp till detta ideal.

#### 4.4 Tema 4: Instagram – en kanal för social jämförelse eller ett forum för representation

Tidigare forskning har visat att exponeringen av hälsorelaterade bilder på Instagram kan öka en negativ kroppsuppfattning och ökat missnöjde med den egna kroppen hos unga kvinnor (Fairdoully & Vartanian, 2016; Tiggeman & Zaccardo, 2015). Jag finner en medveten reflektion över Instagram hos mina respondenter. Flera av respondenterna nämner Instagram som en inspirationskälla:

Klara: Jag tycker Instagram är ett jätte-jättebra forum för, för liksom, det är internationellt och det är en plats där man kan... jag tycker inte att min Instagram är nödvändigtvis så ännu men jag tycker det är ett jättebra ställe att liksom kunna, eh, peppa folk och inspirera människor på olika sätt. Ja. Det är liksom, jag tycker, jag tycker det är väldigt bra. Eller jag ser väldigt många bra saker i det. Så klart dåliga också, men mest bra nog. Därför tycker jag om det (2018, 95).

Klara uttrycker tankar om Instagram som plattform för inspiration och global samverkan. Hon betonar positiva och negativa aspekter med plattformen. Det gör även Marie:

Marie: Ehm. Jag tycker det är både bra och dåligt... på många sätt. Ehm. Jag tycker att det är bra för att, nå, jag är en visuell person, jag tycker om vackra saker, det är kiva att se på fina bilder, det är kiva att diskutera med människor där. Och att bli inspirerad om jag är jätteslö och sen ser jag någon som jag följer som är liksom idrottare som har varit på lenkki, så blir jag så där att ”okej nåmen att vad om jag skärper mig”. Men sen är det nog... att det bara är yta så är jag nog ibland jätte fed up med (2018, 24).

Marie säger att hon i någon mån blir inspirerad av Instagram, samtidigt som hon uttrycker att hon är trött på att det sociala mediet cirkulerar kring yta.

Marie: Och hela det här med att liksom, ibland tar det en sekund att liksom, när man tittar på en bild och liksom ”jisses, den här kvinnan ser perfekt ut” så tar

det mig alltid en stund att vara så där ”hmm, kanske hon inte ser ut så där”, att man är så hjärntvättad att tro att människor ser ut så där att man på riktigt inte tänker på att det kanske inte är sant. Ehm. Och sen när man inser så antagligen så blir man sådär ”ah, okej that makes sense”. Men att, jätte-jätteytligt och... så absurt hur människor försöker vara så perfekta och hur man egentligen inte vet säkert något om dom där människorna (2018, 24).

Marie uttrycker synpunkter om perfektion, att det finns en perfekt yta på Instagram som inte stämmer överens med verkligheten. Hon är självreflekterande och menar att det alltid tar en stund före hon inser att bilderna inte representerar en verklighet. Även Sara uttrycker att hon kan stanna till och reagera på att någon ser väldigt bra ut i hennes Instagram-flöde men att hon har lärt sig att förhålla sig kritiskt.

Sara: [...] ibland, har jag känt så där att ”oj hon där att vitsi hon är jättevacker, att så där skulle jag också vilja se ut” men på något vis så är jag ganska, känner mig ganska stark i mig själv på det viset att jag har inte känt så där att jag är inte tillräcklig bara för att jag inte ser ut som henne, utan dom här senaste åren som jag också har använt Instagram mera aktivt så har jag haft ett bättre förhållande till mig själv, vilket gör att jag har kunnat se på det från mera, från sådana ögon så att jag respekterar mig själv, så att det har känts bra (2018, 68).

Respondenterna upplever att de någon gång har jämfört sig med kroppar på Instagram vilket tidigare forskning har visat att är vanligt (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Jag tänker mig att denna jämförelse blir allt starkare i och med att vem som helst kan ladda upp bilder på Instagram. Allas tillgång till att ha egna konton och möjlighet att ladda upp bilder ökar exponeringen av andras utseenden. Tidigare det kanske fanns en distans till bilder på vackra kroppar i och med att de synliggjordes i magasin vilket utgjorde en distans till den fotograferade. Idag kan ens bästa vän, syster eller bekant representera samma ideal vilket ger ett större upphov till jämförelse.

Emma: Eller inte är det roligt att jämföra. Det är ett bra forum att se andra, andras kroppar. Jag har gjort så, att är det något konto som jag inte tycker om eller som får mig stressad så har jag blockat det så att det inte dyker upp (2018, 118).

Emma betonar det egna ansvaret för att se till vilka Instagram-konton vi följer. Vi blir matade med bilder men ska ändå själv kunna välja bort vilka konton som påverkar oss negativt. Det finns konton som avviker från de typiska träningskontona, så som till exempel konton som är en del av kroppsaktivistiska rörelser (Cwynar–Horta, 2016).

## 5. Sammanfattning och diskussion

Syftet med denna magisteravhandling var att studera hur hälso- och kroppsideal definieras av unga hälsointresserade kvinnor, samt vilka kopplingar som går att dra mellan den disciplinerade, vältränade kvinnan och vår samtid. Jag ämnade också studera hur en hälsosam livsstil framställs och hur denna kan förstås i relation till identitet och position i samhället. Mina forskningsfrågor berörde konstruktionen av den sociala kroppen, konstruktionen av hälsa och en hälsosam livsstil via hälsodiskurser samt via det sociala mediet Instagram.

Jag har besvarat på mina forskningsfrågor i enighet med det jag fann ur det kvalitativa intervjubaserade forskningsmaterialet med kvinnor i åldrarna 21–24. Jag fann många väsentliga och intressanta konflikter i respondenternas svar: däribland rådande samhälleliga förväntningar på att upprätthålla en hälsosam livsstil innefattande vanor med särskilda träningsrutiner och kostval samt att inneha en smal och vältränad kropp. Respondenternas svar innehöll även motsägelser. Deras svar var reflekterande. De förhöll sig och ena sidan kritiskt till de rådande idealen samtidigt som de i viss mån såg sig som offer för dem. De kan på så vis betraktas som både passiva och aktiva aktörer.

Jag analyserade mitt material utgående från fyra stycken teman: hälsoidealet, hälsa som prestation – att äga sin kropp en på samhällets villkor, den vältränade kvinnokroppen – kroppen som projekt och Instagram – en kanal för jämförelse eller ett forum för representation. Dessa kategorier underlättade analysen av mitt material och gav mig en struktur i teman som har många gemensamma komponenter, är besläktade och lätt flyter in i varandra.

Mitt urval på respondenter är litet och jag kan därför inte dra alldeles heltäckande slutsatser

utgående från mitt material men jag finner ändå mina respondenters uttalanden som tillräckliga för att inge förståelse i mitt forskningsområde. Jag har fokuserat på mina respondenters svar och analyserat dem djupgående vilket jag finner värdefullt i och med att de enskilda personliga beskrivningarna ger kunskap om samhället i stort.

I min magisteravhandling har jag belyst ett ideal på att vara hälsosam, att träna och äta hälsosam kost, går att finna hos respondenterna. De identifierade en kultur var hälsosamma vanor målas upp som viktiga och ändamålsenliga. Den hälsosamma individen simmar i en uppsjö av hälsoråd i en modern tid och ställs dagligen inför individuella val. Jag fann även att respondenterna såg hälsa som något som varje enskild individ bär ansvar för att upprätthålla vilket symboliserar det individualistiska samhället. Kopplingen mellan hälsosamma individen som en moralisk individ är stark. Den hälsosamma individen kan även förstås i relation till en arbetsmarknad som glorifierar effektivitet, prestation och produktivitet. En hälsomedveten individ sammankopplas ofta med att vara en arbetstagare värd att anställa. Den individ som utstrålar ansvarstagande över hälsa kan uppfattas som ett sätt att offentligt synliggöra sig som en god medborgare.

Diskussionen kring hälsoideal är motstridig i och med att den å ena sidan betonar fysisk kondition och form men och andra sidan lyfter fram balans och holistisk hälsa. Ur materialet framkom att det kan tänkas vara tabubelagt att inte över huvud taget bry sig om hälsa i en samtid som porträtterar hälsosamma vanor som värda att uppnå.

Prestation och ett rådande prestationssamhälle är även starkt relaterat till hälsotrender och hälsoideal. Respondenterna kände igen en press att ta hand om sig själv i bemärkelsen av att handla ”rätt” och se ”rätt” ut (Little, 2014). Träning och hälsosam kost för kvinnorna i min magisteravhandling kan till en viss mån ses som en slags självdisciplinering som går att förstås parallellt med hälsodiskurser i samhället (Foucault, 1988).

I min magisteravhandling diskuterade jag även gråzoner vad gäller hälsa och exemplifierar denna problematik med hjälp av ätstörningen ortorexi (Bratman & Knight, 2000). Kontroll och kontrollbehov var även centrala begrepp i min analys. Ett prestationsbaserat tänk gällande träning och kost gick att identifiera ur respondenternas svar, även om ingen av dem uppger sig ha varit diagnostiserade med en ätstörning. Jag finner som tidigare nämnt den flytande gränsen mellan vad som är hälsosamt och inte som en röd tråd i min magisteravhandling och

av ytterst sociologiskt intressant. Frågan är även komplicerad eftersom den inte går att svara på entydigt. Min avsikt är ändå att med hjälp av detaljerade och beskrivande citat inge en trovärdighet i frågans komplexitet.

Kvinnokroppen kan betraktas som ett projekt som aldrig blir färdigt. Respondenterna identifierar olika typer av kroppsideal baserat på vilken träning som utförs. Idealen är specifika och innefattar inte särskilt stor diversitet, även om en person som till exempel utövar yoga kan tänkas inneha en ”smidigare” kroppsform än den som ängar sig åt crossfit. Den gemensamma nämnaren för respektive ideal är ändå att den inte har innefattat något extra fett, vilken kan förstås i relation till självdisciplin och rädsla för att tolkas som oattraktiv och lat genom en överviktig kropp.

Jag använde det sociala mediet Instagram i en del av min analys, eftersom sociala medier en betydande del av vår samtid och en plats där individ kan dela med sig av sin vardag, sina rutiner, tankar och verkligheter. Ursprungligen hade jag tänkt ge en större plats åt Instagram i min magisteravhandling men mitt förhållningssätt ändrade under studiens gång och Instagram blev slutligen inkluderat i ett av fyra teman. Min magisteravhandling visar att Instagram kan betraktas som en kanal för jämförelse kroppar emellan. Min studie bekräftar och fördjupar tidigare forskning om Instagram som en bidragande faktor till missnöje med den egna kroppen (Fairdoully & Vartanian, 2016; Ghaznavi & Taylor, 2015; Tiggemann & Miller, 2010; Tiggemann & Slater, 2013; Tiggemann & Zaccardo, 2015). Trots detta synliggör min magisteravhandling även att Instagram kan fungera som ett forum för kroppsaktivism där representation är central. Eftersom forskning på detta området är begränsad analyserade jag inte denna aspekt särskilt djupgående i min analys, men finner det värdefullt att nämna att respondenterna var medvetna om denna rörelse.

Min studie följer validiteten och reliabilitetens principer. Jag antar att studien skulle uppnå ungefär samma resultat om den gjordes igen utgående från samma forskningsfrågor. Vad gäller reliabilitet kan faktumet att den målgrupp jag har studerat är bred tänkas innefatta problem eftersom den inkluderar många olika sorters människor. Jag har till exempel inte tagit i beaktande ifall respondenterna är studerande eller arbetar, var de är uppväxta, hurdan utbildning de har. Jag anser ändå att detta är aspekter som inte medför för stor påverkan på min magisteravhandlingens trovärdighet.



Vad gäller forskningsetik har jag under hela avhandlingsprocessen strävat till att förhålla mig objektivt och öppet till mitt material. Jag har varit reflekterande i min analys och analysprocessen innefattade flera arbetsdryga steg som jag anser bidragit till en djupgående och omfattande analys av materialet.

Jag valde att inleda min magisteravhandling med citatet ”Tänk om alla ett, två, tre skulle vara nöjda. Det är inte så bra för ekonomin, så vi ska vara missnöjda. Varför går vi med på det?” ur pjäsen *Alla får vara* av Unga scenkompaniet för att lyfta fram konstens och samhällsdebatten roll i min magisteravhandlings tema. Pjäsen var skriven baserad på berättelser insamlade av kvinnors beskrivningar av sina egna kroppar vilket samspelar på ett vackert sätt med min egen insamlingsmetod och mitt material. Citatet relaterar även till en kritik av ett kapitalistiskt samhälle vilken ligger som en underton genomgående i min magisteravhandling.

Jag anser att diskussionen om hälsotrender i vår tid behövs för att skapa förståelse för dess komplexitet och för kulturens inverkan på till exempel insjuknande i ätstörningar. I ett samhälle där yta betonas är information om hälsodiskursers baksidor relevanta och viktiga. En kritisk reflektion till vad vi definierar som hälsosamt är av högt värde. Genom att föra samman och analysera respondenternas uttalanden har jag i min magisteravhandling bidragit till en dialog kring temat. Jag hoppas att denna magisteravhandling ger inspiration för nya infallsvinklar på den sociala konstruktionen av hälsa och på ett hälsosamt liv.

## Referenser

- Ahrne, Göran och Svensson, Peter. 2011. *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Antonovsky, Aaron. 1987. *Hälsans mysterium*. Falkenberg: Natur och kultur.
- Arvidsson, Maria. 2005. När hälsan blev smal – Bantning i svensk 190-talsreklam i R. Qvarsell och U. Torell (Red). *Reklam och hälsa: Levnadsideal, skönhet och hälsa i den svenska reklamens historia*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Bauman, Zygmunt och May, Tim. 2001. *Att tänka sociologiskt*. 2. uppl. Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- Beauvoir, Simone. 2012. *Det andra könet*. 1949/1980. Stockholm: Norstedts.
- Bengs, Carita. 2000. *Looking good. Marie study of gendered body ideals among young people*. Umeå: Umeå universitets tryckeri.
- Bergström, Göran och Boreus, Kristina. 2012. *Textens mening och makt*. Lund: Studentlitteratur.
- Bepko, Claudia och Jo-Ann Krestan. 1995. *Duktig flicka. Om konsten att räcka till- även för sig själv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bratman, Steven; Knight, David. 2000. *Health food junkies. orthorexia nervosa: Overcoming the obsession with healthful eating*. New York: Random House.
- Bordo, Susan. 1993. *Unbearable Weight. Feminism, western culture and the body*. Berkley and Los Angeles, California: University of California Press.
- Bourdieu, Pierre. 1984. *Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bourdieu, Pierre. 2001. *Masculine Domination*. Stanford California: Stanford University Press.
- Bourdieu, Pierre. 1999. *Praktiskt förnuft: Bidrag till en handlingsteori*. Uddevalla: Daidalos.
- Bunton, Robin; Nettleton, Sarah; Burrows, Roger. 1995. *The Sociology of Health promotion*. London: Routledge.
- Burr, Vivien. 2015. *Social constructionism*. London: Routledge.
- Butler, Judith. 2002. *Gender trouble: feminism and the subversion of identity*. London: Taylor & Francis.
- Cederström, Carl och Spicer, André. 2015. *Wellnessyndromet*. Hägersten: Tankekraft Förlag.

- Christler, Joan Emma. "Why can't you control yourself" Fat should be a feminist issue. *Sex roles*. 66(9): 608–616.
- Clinton, David och Norring, Claes. 2002. "Uppkomst och utveckling av ätstörningar." s. 75–77 i *Ätstörningar. Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Cohen, Stanley. 2011. *Folk devils and moral panics*. London: Routledge.
- Crawford, Robert. Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*. 1980. 10(3): 365–388.
- Crossley, N. 2004a. The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques. *Body och Society*. 10(37): 37–70.
- Crossley, Nick. 2004b. "Ritual, Body Techniques and (Inter)Subjectivity" s. 31–51 i Schilbrack, K. *Thinking Through Ritual*. London: Routledge
- Cwynar-Horta, Jessica Christina. 2016. The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. *Stream: Inspiring Critical Thought*. 8(2): 36–56.
- Denscombe, Martyn. 2009. *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Elo, Satu. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*. 62(1): 107–115.
- Esaiasson, Peter; Gilljam, Mikael; Oscarsson, Henrik; Wängnerud, Lena. 2010. *Metodpraktikan*. Stockholm: Nordstedts juridik.
- Eskola, Jari och Juha Suoranta. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tammerfors: Vastapaino.
- Fardouly, Jasmine och Vartanian, Lenny R. 2016. Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion In Psychology*. 6(9): 1–5.
- Farrell, Amy Erdman. 2011. *Fat Shame - Stigma and the fat body in american culture*. New York: New York University Press.
- Foucault, Michel. 1979. *Discipline and Punish*. New York: Vintage.
- Foucault, Michel. 1997. *Ethics: Subjectivity and Truth*. London: Penguin Books Ltd.
- Foucault, Michel. 1978. *The History of Sexuality*. New York: Pantheon.
- Frank, Arthur W. 1991. For a Sociology of the Body: An analytical Review i *The Body: social processes and cultural theory*. London: Sage.

- Grosz, Elisabeth. 1995. *Space, time and perversion. Essays on the politics of bodies*. New York: Routledge.
- Ghaznavi, Jannath; Taylor L.D. 2015. Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media. *Body Image*. 6(14): 54–61.
- Giddens, Anthony. 1991. *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.
- Giddens, Anthony. 1999. *Modernitet och Självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Diadalos.
- Gill, Rosalind; Henwood, Karen; McLean, Carl. 2005. Body projects and the regulation of normative masculinity. *Body and society*. 11(1): 37–62.
- Goffman, Erving. 1959. *Jaget och maskerna*. Lund: Studentlitteratur.
- Haraway, Donna. 1991. "Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective." s. 183–201 i *Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature*. London/New York: Routledge.
- Harjunen, Hannele. 2009. "Women and fat: approaches to the social study of fatness". University of Jyväskylä.
- Håman, Linn. 2016. "En extrem jakt på hälsa". Göteborg: Göteborgs universitet.
- Instagram. Tillgänglig på: <https://www.instagram.com/about/us/>. Refererad till 5.5.2019.
- Jisei, Lisa. 2015. *Jag är sjuk: om manisk överhälsosamhet – ortorexi*. Eskilstuna: Fossa Media.
- Johansson, Thomas. 2006. *Makeovermani – om Dr. Phil, plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Falkenberg: Natur och kultur.
- Jolanki, Outi. 2004. Moral argumentation in talk about health and old age. *Sage journals*. 4(8): 483–503.
- Kaskinen, Hannu. 2004. Ortoreksia, liian tervettä syömistä. *Sosiaalivakuutus*. Kela. 4: 40–41.
- Kelan, Elisabeth. 2012. *Rising stars: developing millennial women as leaders*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Krippendoff, Klaus. 2004. *Content Analysisan Introduction to its Methodology*. California: Sage.
- Kuula, Arja. 2011. *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tammerfors: Vastapaino.
- Larsson, Anna-Karin. 2003. "Från korsett till kost – nya hälsoideal för unga kvinnor i Sverige 1880–1930" s. 41–65 i *Varför flickor? Ideal, självbilder och ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur.

- Lee, Eunji.; Lee, Jung-Ah; Moon, Jang Hoo; Sung, Yongjun. 2015. Pictures Speak Louder than Words: Motivations for Using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior and Social networking*. 8(9): 552–556.
- Liljeström, Marianne. 2004. *Feministinen tietäminen – keskustelua metodologiasta*. Vastapaino.
- Lin, Yvonne. 2014. *Ortorexi - fixering vid mat och träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Lindström-Stachon, Kerstin. 2010. ”Att äta eller inte, att äta nu eller senare. En studie i ätstörningar ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv”. Statsvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors universitet.
- Little, Jo. 2014. Nature, wellbeing and the transformational self. *The Geographical Journal*. 2(181): 121–128.
- Lupton, Deborah. 2018. *Fat*. London: Routledge.
- Lupton, Deborah. 1995. *The imperative of health: Public Health and the Regulated Body*. London: Sage.
- Macneill, L.P.; Best, L.A. 2015. *Perceived current and ideal body size in female undergraduates. Eating Behaviors, litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Mauss, Marcel. 1959/1979. *Sociology and Psychology: Essays*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Meurling, Birgitta. 2003. ”Din smala lycka. Beskrivningar av anorexia nervosa i självbiografiska texter.” s. 19–39 i *Varför flickor? Ideal, självbilder och ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Mulinari, Diana; Essevald, Johanna. 2015. ”Feministiskt teoretiskt arbete” s. 39–60 i *Feministiskt tänkande och sociologi: Teorier, begrepp och tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Neumann, Iver B. 2003. *Mening, materialitet, makt*. Lund: Studentlitteratur.
- Ohlsson, Birgitta. 2017. *Duktiga flickors revansch*. 2017. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Oinas, Elina. 2004. ”Haastattelu: kokemuksiä, kotaamisia, kerrontaa” s. 209–228 i *Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta*. Tammerfors: Vastapaino.
- Orbach, Susan. 2010. *Bodies*. London: Profile Books O’Reil.
- Qvortrup, Sascha. 2003. ”Moraliskt korståg mot fetma – Om kortreglering och kroppskontroll i en medieinfluerad verklighet”. Aalborg universitet.
- Pajari Pia M; Jallinoja, Piia; Absetz, Pilvikki. 2006. *Social Science & Medicine*. 10(62): 2601–2611.
- Rhode, D.L. 2010. *The beauty bias: The injustice of appearance in life and law*. New York: Oxford University Press.

Sassatelli, Roberta. 2010. *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. New York: Palgrave Macmillan.

Shilling, Chris. 1993. *The Body and Social Theory*. London: SAGE.

Silverman, David. 2010. *En mycket kortfattad, ganska intressant och någorlunda billig bok om kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Simpson, C.C; Mazzeo S.E. 2016. Skinny is not enough: A content analysis of fitspiration on pinnerest. *Health Communication*. 32(5): 560–567.

Sulkunen Pekka. 2009. *Saturated Society*. London: Sage Publications.

Tiggemann Marika; Zaccardo Mia. 2015. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Elsevier* 6(15): 61–67.

Tiggemann, Marika; Slater, Amy. 2013. *NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls*. *International Journal of Eating Disorders*. 6(46): 630–633.

Tiggemann, Marika; Miller, Joel. 2010. The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*. 63(1): 79–90.

Turner, Bryan. 1991. *The Body: Social processes and Cultural theory*. London: Sage.

Wolf, Naomi. 1990. *The beauty myth*. London: Cox & Wyman Ltd.

Wideberg Karin. 2002. *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.